Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

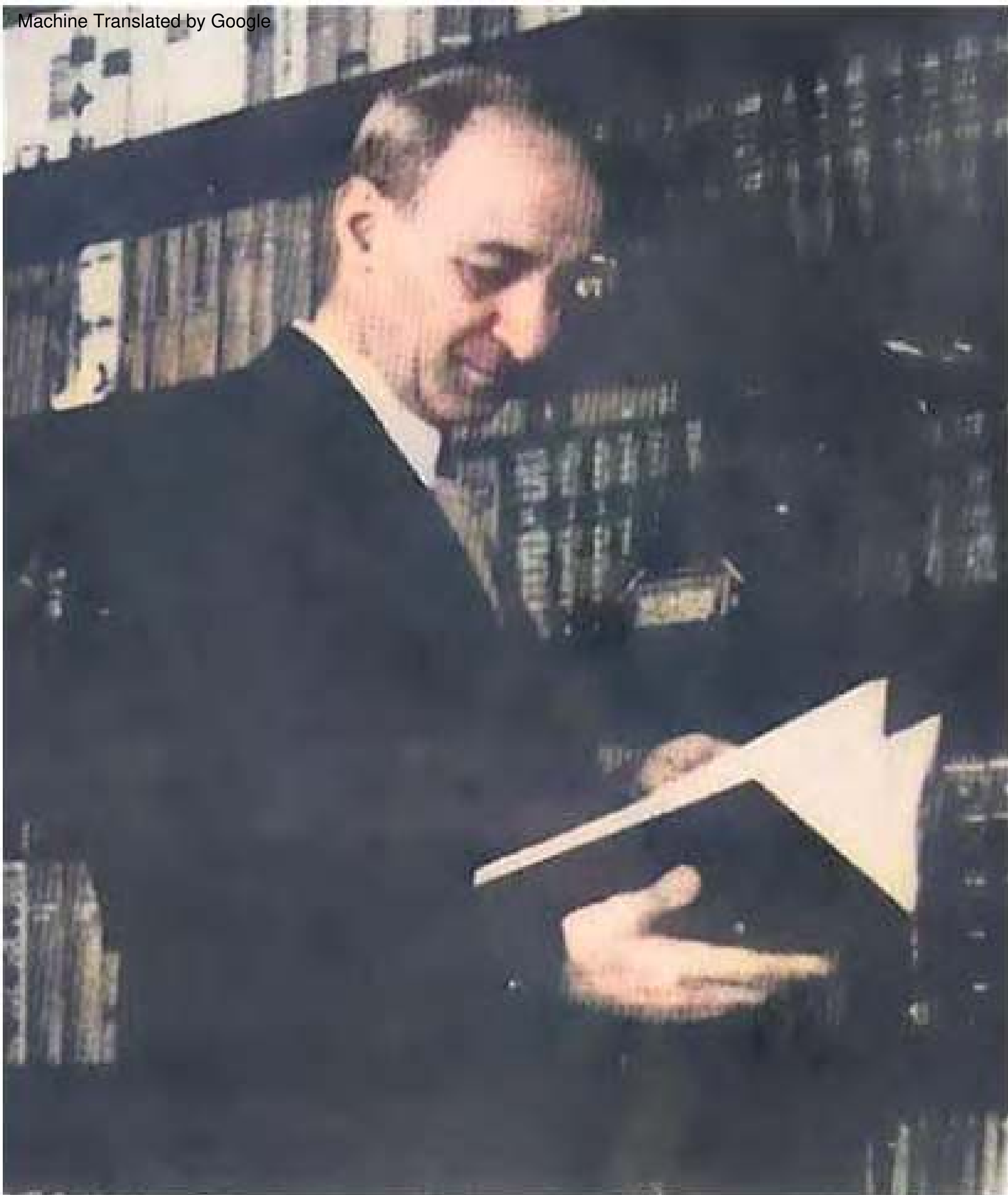
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Аршавир Тер Хованес ан, авторот на оваа книга, ко умира под притисок на разни болести пред 19 години, сега е целосно спасен од сите негови невол и со суровото веганство, а на 75-годишна возраст е целосно здрав со силата на млад човек. Неговиот секо дневната активност е да им се покаже на луѓето дека сите болести и други невол и на ово свет се предизвикани од консумирање на зготвена (убиена) храна и хемиски лекови и други мртви материи.

Machine Translated by Google

АРШАВИР ТЕР-ХОВАНЕСИЈАН (АТЕРХОВ)

СУРОВО ЈАДЕЊЕ

Нов свет ослободен од болести, пороци и отрови

Нарача те и раширете СУРОВО ЈАДЕЊЕ

ПРОПАГАЦИЈАТА НА СУРОВО ЈАДЕЊЕ Е НАЈБЛАГЛАМО И НАЈХУМАНАТА РАБОТА НА ОВОЈ СВЕТ

4

Верзи а: англиско трето издание ревидирано + персиско издание (1976) и Персиска книшка насловена како „Готвено адење, смртоносна зависност“ (1980) преведена на англиски

Machine Translated by Google

Содржини

Machine Translated by Google

ВТОР ДЕЛ

Machine Translated by Google

ТРЕТ ДЕЛ

Machine Translated by Google

ПРЕДГОВОР кон второто издание

Првиот дел од оваа книга е об   авен во 1963 година под наслов „СУРОВО ЈАДЕЊЕ“. Во то   мал том, ко   содржеше кратко резиме на моите концепции за исхраната, го допрев речиси секо   важен аспект на сурово   адење. Општо земено, нема потреба да навлегуваме во долги детали за да му се соопшти на светот едноставната вистина дека операциите на готвење и рафинирање, со помош на кои природните хранливи материи се дегенерираат во неприродни материи, не се само штетни операции кои кршете ги законите на природата, но тие се главната причина за сите болести. На   неукиот човек може   асно да сфати дека, наместо да ги ослободува луѓето од болести, медицинската наука ко   а се заснова на зготвена храна и отровни лекови го води човештвото во мноштво сериозни заболувања, од кои се имуни сите други живи суштества.

Откако ќе прочитате само неколку редови на оваа тема,   асновидната личност се буди од сво   ата летаргична рамнодушност и   а сфаќа целосната тежина на ситуаци   ата. Меѓутоа, огромното мнозинство луѓе, заслепени од тековните заблуди за медицинската наука и со предрасуди од мноштво однапред смислени идеи, сакаат да имаат дополнителни информации за оваа тема. Токму затоа, во вториот дел од оваа книга излегов со дополнителни и подетални об   аснувања за голем бро   суштински прашања. Во исто време беше искористена можноста да се направат неколку мали ревизии и корекции во првиот дел. За време на првото издание на книгата, иде   ата за сурово   адење сè уште беше во сво   ата рудиментирана фаза; денес е спроведено во пракса во многу зем   и. Со откажување од готвената храна и отровните лекови, ил   адници разумни луѓе ширум светот се излечи   а од своите долгогодишни болести и сега можат да уживаат во безгрижен живот со здрав   е и среќа. На кра   от од книгата дадов мал избор од бро   ните писма добиени од такви луѓе.

Кога ќе се измисли нова машина или инструмент, неколку успешни тестови се сметаат за доволни за да се потврди или докаже то   прона   док. Денес, ил   адници здрави луѓе ширум светот се жив доказ за то

Machine Translated by Google

суровото адење го спасува човештвото од безмилосните канџи на секо а болест на зем ата. Неко би можел да помисли дека тоа би било доволно за да го разбуди научниот свет од неговата трома апати а и да ги убеди сите во огромните придобивки што ги носи суровото адење за сите нас.
Денес луѓето кои се заслепени од зависности организираат меѓународни конференции за борба против наводниот светски недостиг на прехранбени производи и држат бескра ни говори на смешни теми, додека 80 проценти од вистинските прехранбени производи што ни ги дава природата се непромислено уништени со свои раце со готвење и рафинирање.

Апелирам до сите вистински хуманитарци да го кренат сво от глас и со нивните посто ани барања ги повикувам властите да преземат итни чекори за да ги применат принципите на сурово адење во пракса. Времето е зрело за акци а.

ДЕЛ ЕДЕН

Како а замислив иде ата за сурово адење

Суровата веганска храна треба да биде единствената храна што а зема човекот. Навиката да се аде готвена храна треба да се напушти еднаш засекогаш во ово свет. Ова е непогрешливо барање на природата. Конзумирањето на готвената храна е на страшното варварство во истори ата на човештвото, варварство за кое нико не е свесен и на кое сите стануваат несвесни жртви. Колку и да изгледа чудна иде ата за некои, таа е апсолутна вистина со ко а не можеме а да не се согласиме.

Оваа вистина ми стана очигледна кога, по 18 години внимателно проучување и истражување, се уверив дека смртта на моите 10-
годишниот син и 14-годишната ќерка биле предизвикани од неприродна исхрана. Големиот бро лекарски прегледи извршени во Перси а, Франци а, Германи а и Шва цари а во различни обиди за откривање на неко а специфична болест во нивните организми и последователното давање на бро ни лекови, исто така, имаа значителен удел во доведувањето на трагеди ата до глава. Моите деца умреа од постепено слабеење и губење на сите нивни органи предизвикани од неприродно хранење и отровни лекови.

Machine Translated by Google

Успеав да навлезам во та ните на медицинската наука и уште по асно да ги забележам не зините добри и лоши аспекти, биде ќи не ме инспирираше можноста да станам доктор или да имам некаква финансиска добивка. Мо от поттик беше на прво место желбата да дадам се од себе за закрепнување на здрав ето на моите сакани деца, а подоцна и жестоката желба да го овековечам нивното сеќавање со тоа што ќе бидат корисни за човештвото.

Уште еден фактор ко придонесе за мо ата подобра реализаци а недостатоците на медицинската наука е целосно новиот систем со ко ги извршував моите студии со самообразование, ослободен од оптоварувањето на академската програма. Никогаш не се опив од претерани тврдења за напредок направен во име на медицинската наука или од сите фантастични приказни за чудесните придобивки што се добиваат од лековите. На овие прашања им пристапував со критичен ум и отсекогаш ставав поголем стрес на нивните недостатоци. Освен тоа, посто ано го имам предвид фактот дека, и покра постоењето на милиони квалификувани лекари и голем бро добитници на Нобелова награда, цивилизираниот човек станува жртва на разни болести почесто од кое било друго животно и болести како склероза. , ди абетесот, срцевите напади и ракот се зголемуваат со алармантна брзина, заканува ќи се да го избришат човештвото од лицето на зем ата. Не сум го трошел времето во запомнување на симптомите на болестите, имињата и дозите на лекови и оние многубро ни комплицирани формули кои ретко се потребни, биде ќи никогаш не сум имал намера да седам на прегледи и да добивам дипломи. Наместо тоа, колку што е можно, го посветив своето време на проучување на многу гранки на науката и на испитување на разновидните извори на знаење, од чии основни и општи принципи можев да извлечам одредени суштински, витални заклучоци.

Резултатите од 18 години макотрпно проучување и труд се отелотворени во дело од два големи тома, од кои првиот, книга од 568 страници, беше об авена на ерменски азик во 1960 година.

Machine Translated by Google

Ефикасното работење на секо а фабрика е предмет на еднообразно снабдување со сите суровини наведени од инженерот

До откривањето на огнот, заедно со остатокот од животинското царство, човекот а развивал и а спроведувал сво ата еволуци а со консумирање на природна, сирова храна. Но, од откривањето на огнот, без многу размислување, луѓето стават природна храна на огнот, ги уништиле нивните суштински состо ки, ги понижувале и потоа ги хранеле своите тела со нив. Како директна последица, произлегоа сите болести од кои денес страда целото човештво.

Човечкиот организам е жива фабрика изградена од непреста ните напори на природата. Истовремено, со изградбата на оваа фабрика, нашата прекрасна природа ги искористи сончевите зраци за да ги развие сите суровини кои се неопходни за да се координираат ил адниците сложени операции на нашиот организам и да се обезбеди соодветно производство. Понатаму, природата ги сместила тие суровини во целото нивно совршенство и во беспрекорна хармони а на нивните различни состо ки во ситно зрно пченка, во кашеста семе од калинка, во зрно гроз е или во лист од растение. . Секо а од „безвредните“ намирници земени посебно ги содржи сите оние фактори кои се неопходни за да се одржи во живот живиот организам на суштество како човекот.

Во матери алниот свет на мало отстапување од деталите развиен од инженер за непречена работа на механизмот на фабриката, или дефект во суровините наведени за да се обезбеди неговата нормална продуктивност, резултира со соодветен дефект во работата на фабриката. На ист начин, на мало влошување или промена на суровините пропишани од природата за да се обезбеди непречено функционирање на сложените процеси на човечкиот организам предизвикува нарушувања во нормалните биолошки функции на нашите органи и овие нарушувања се по авуваат во форма на болести.

Machine Translated by Google

Различните методи што ги користи човекот за уништување или дегенерирање на целосно избалансираните суровини пропишани од природата за нормално функционирање на неговиот организам не носат размислување. За таа цел цивилизираниот човек измислил демонски фабрики, фурни, печки и ку ни. Секо а дегенераци а на квалитетот на природните прехранбени производи е проследена со соодветна дегенераци а во човечкиот организам. Природната исхрана обезбедува нормално функционирање на нашиот организам, додека неприродната исхрана е проследена со ненормално извршување на неговите функции. Мноштвото на болести е резултат на големата разновидност на дегенераци а на состо ките на природните прехранбени производи.

Под услов сите негови потреби да се задоволат со законите на природата, на човечкиот организам, ко е на совршениот организам во животинското царство, може да живее во одлично здрав е од минимум 150 години до максимум 200-250 години. Готвената храна ги принудува човечките органи да работат со неколку пати повеќе од нормалниот капацитет, ги заморуваат предвреме, предизвикуваат разни болести и го скратуваат животот на човекот на дел од неговиот нормален рок. Во сегашното доба на научен напредок, човекот можел да се ослободи од сите болести со целосна апстиненци а од готвената храна и тогаш можел да а посвети сво ата енерги а само на проучување на проблемите на долговечноста. Истовремено, со природната исхрана, човекот мора да се погрижи да ги задоволи и останатите негови природни барања. Тоа се чист воздух, рано спиење, рано станување, физичка работа, воздржување од вештачко загревање, чистота и така натаму.

Директни и индиректни нутритивни болести

Нутриционистичките болести се поделени во две главни категории: директни и индиректни заболувања. Директни нутриционистички болести се оние кои се предизвикани од суперизобилство на одредени хранливи состо ки или недостаток на други. Огнот и храната од животинско потекло имаат ефект на концентрирање и зголемување на протеините и мастите во исхраната, а во исто време ги елиминираат супстанциите со висока хранлива вредност. Науката досега успеа да препознае само занемарлив бро од овие супстанции, кои се именувани како витамини и без кои животот

Machine Translated by Google

не може да постои. Меѓу директните нутриционистички болести треба да се стават сите хронични нарушувања и дефицитарни заболувања. Болестите се развиваат со кра на бавност и та ност. Сè додека болеста не е влезена во последната фаза и органите не престанале да работат, поединецот се смета себеси за здрав. Во случа на делумен и мешан дефицит на витамини, болеста не се по авува според симптомите особено на авитаминоза, опишани во учебниците; туку се по авува со поплаки кои не се лесно да се об аснат.

Индиректните дигестивни заболувања се заразни болести. Во човечкиот организам обично живеат голема разновидност на микроби кои во нормални околности му пружаат корисна услуга на организмот и кои се предмет на контрола на специ ализирани (диференцирани) човечки клетки, на чии команди тие сообразно се потчинуваат. Но, со неправилна исхрана, дегенерираните и изнемоштени клетки се толку ослабени што со Законот за преживување тие микроби добиваат предност, се ослободуваат од контролата на тие клетки, се бунтуваат против своите господари, стануваат патогени и предизвикуваат заразни болести толку добро - позна Понекогаш напаѓачката арми а на напаѓачки микроби, кои би наишле на неодоливо противење ка здрав организам и наеднаш би биле уништени, не наидуваат на такво противење ка изнемоштениот организам и предизвикуваат негова специфична инфекци а.

Во вториот том од мо ата ерменска книга, посветив значителен простор на проблемот со заразните болести, за чие испитување анализирав одредени делови од првиот том на трактатот за „Патолошка анатоми а и патогенезата на човечките болести“ од еминентниот советски научник IV Давидовски, об авен во 1956 година. Преку бро ни убедливи факти, авторот докажува дека не се самите микроби виновни за предизвикување заразни болести, туку лошата состо ба на телото, падот на неговата моќ на имунитет. Но, за жал, како и сите зависници од готвена храна, и Давидовски не може да об асни како можеме да го вратиме то имунитет или, уште подобро, да го спречиме неговото опаѓање.

Machine Translated by Google

Стравот од микробите толку ги исплашил мажите што за да ги избегнат тие прибегнуваат кон на опасните мерки, а сепак добиваат сосема спротивни резултати. Готвењето сурова храна за да се избегнат микробите е една од на судбоносните грешки во медицинската наука.

Не можеме да ги истребиме микробите од лицето на зем ата. Ги има насекаде, секогаш ќе посто ат и можат да навлезат во нашите организми преку разновидни канали. Поточно, со готвењето на нашата храна на прво а слабееме отпорноста на нашите клетки, а потоа ги уништуваме во нашите прехранбени производи оние природни антибиотици кои по природа се предодредени да се борат против микробите. Дури и оние лекари кои се зависни од готвената храна потврдуваат дека многу витамини, кои се уништуваат на оган, имаат бактериски сво ства. Затоа животните кои се хранат со купишта ѓубре не се ни приближно подложни на заразни болести како човекот.

Клетката на ракот е директно потомство на дегенерираното Храна

Многу луѓе што адат готвени се склони да веруваат дека биде ќи човекот со векови се хранел со зготвена храна, то мора да се навикне на тоа и сега може да страда ако почне да аде сурова храна одеднаш. Со други зборови, ако одредено време наполнивме автомобил со нечист и понизок бензин, можеби моторот се навикнал на тоа и може да се оштети ако нечистиот бензин се замени со чисто гориво.

Како прво, период од неколку ил ади години не е ништо во споредба со мили ардите години во кои, заедно со своите предци, човекот живеел и се развивал исклучиво на сурова храна. Освен тоа, дека човекот, всушност, не се навикнал на готвената храна, докажува самото постоење на болести, кои исчезнуваат и организмот потоа се враќа на своите нормални функции штом човекот ќе прибегне кон сирова храна.

Вистина е дека според законите на еволуци ата нашиот организам се обидува да се прилагоди самата на храната што а прима, но не на начинот на ко некои луѓе го замислуваат. Оние хранливи состо ки на храната кои се неопходни за сложените процеси и специ ализираните главни функции на клетките лесно се уништуваат под вли ание на оган. Затоа, на

Machine Translated by Google

На намирниците кои ги сметаат за хранливи од оние што адат готвени им недостасуваат тие суштински состо ки, но наместо тоа тие имаат изобилство на протеини, масти и аглехидрати, неколку пати повеќе од потребите на клетките.

Посто ано лишени од оние хранливи состо ки кои се суштински за извршување на нивните повисоки функции, клетките или не го постигнуваат сво от целосен разво и специ ализаци а или, откако ќе ги постигнат, подоцна а губат способноста за извршување на тие функции. По неколку години лишувања и издржливост, доаѓа ден кога една од неколкуте мили арди клетки, лишени од преостанатите способности, конечно се ослободуваат од механизмите кои го ограничуваат растот на клетките. Тие потоа се одво уваат од заедничкиот живот, стануваат автономни и сребројубиво ги голтаат оние матери али за градење ткиво кои пливаат во меѓуклеточната течност во големи количини, отфрлени од нормалните клетки како многу поголеми од нивните потреби и кои се гордо пофалени од гастролатрозни биолози - протеините (особено животинските протеини), мастите и сите азотни материи. После тоа, тие растат со застрашувачка брзина, безгрижни и пркосни, и неуредно се размножуваат за да формираат страшна маса, ново живо суштество, кое во текот на растењето покорува, уништува сè во сво ата околина и на кра от еден убав ден. го срушува тоа прекрасно здание, човечкото тело. Името на тоа ново суштество е рак. Тоа е вистинското потомство на зготвената храна, жив доказ за тоа како клетките се прилагодени на структурата на храната ка мажите.

консумираат.

Кога животот за прв пат се по авил на нашата планета, природата располагала само на елементарниот градежен матери ал (протеини, масти и аглехидрати), од ко успеал да ги создаде првите едноклеточни организми. Исто како што со додавање на цилиндар, апарат или мал детал инженерот додава нова функци а во сво ата фабрика, така и со последователно додавање на нова состо ка во не зините градежни матери али (тела од зеленчук), природата додава нова функци а на животинските органи. Оваа напорна задача а држи природата зафатена со мили арди години, во то период таа ги развила своите суровини од заедничка бактери а до

Machine Translated by Google

плодовите што ги знаеме денес, и преку агентството на тие растителни суровини, но истовремено со нивната еволуци а, го разви едноклеточниот животински организам што го создаде во прекрасно животно.

За жал, по откривањето на огнот, природната еволуци а на човекот запре и што е уште полошо, таа се ретрогресира со џиновско темпо. Огнот и другите смешни средства за дегенераци а измислени од цивилизираниот човек ги уништуваат сите оние супериорни хранливи сво ства кои биле складирани во текот на мили арди години во природните намирници и следствено во животинските клетки и ги враќаат во нивниот примитивен тип, но со на голема трудољубивост тие ги снабдуваат. на честите градежни матери али кои служат за обезбедување бесцелен раст на тие клетки. Клетките на ракот се вистински примероци на тие примитивни клетки. За кратковидните биолози градежни матери али на телото се протеините, имено обичните камења и тули од многу вообичаена структура. Не ги интересираат различните видови малтери и многубро ните детали кои се неопходни за изградба на комплицирана фабрика, а кои ги нема во говедскиот бифтек или скар

Во вториот том од мо ата ерменска книга, го посветив речиси 300 страници до испитување на проблемот со потеклото на ракот. За таа цел, прегледав важен трактат од познатиот американски цитолог Е.В. Каудри со наслов „Клетките на ракот“ (1955), ко е на исцрпен од различните студии на оваа тема и во ко се собрани сите важни студии, податоци, мислења и заклучоци кои се об авени од бро ни познати научници. Врз основа на податоците од истражувањето добиени од самите цитолози, дефинитивно докажав дека канцерогените клетки потекнуваат од недостаток на супериорни хранливи состо ки и преизобилство на оние вообичаени градежни матери али кои го поттикнуваат бесцелниот раст на клетките.

Зависноста од готвената храна е на опасна од сите

Пороците

Machine Translated by Google

Читателот може природно да се запраша зошто ниту еден од бро ните еминентни научници и професори не ги гледа овие едноставни вистини и зошто нико не ни кажува дека навиката да се аде готвена храна е неприродна и опасна. Причината е што целото човештво е зависник од храна и зависноста од храна ги заслепи сите. Нико не сфаќа дека готвеното адење е порок и дека тоа е навистина на страшниот од сите пороци. Тоа не е желба за само еден вид супстанци а, туку збир на нечии незаситни копнежи за ил адници супстанции (и какви „прекрасни", „пожелни" супстанции!). Освен тоа, кусогледите готвачи гледаат богатство и извонредност во мноштвото понижувања на кои се подложени прехранбените производи, додека токму таа мноштво на понижувања предизвикуваат мноштво штети, чи што вистински одраз може да се види во големата разновидност на болести кои преовладуваат во светот.

Човекот станува зависен од оние супстанции кои содржат отрови, како што се ча от, кафето, какаото, тутунот, алкохолот, опиумот, кокаинот, морфинот итн. Готвената храна произведува голема разновидност на отрови кои, со текот на времето, се складираат во различни делови на организмот, како на ѕидовите на вените и капиларите, помеѓу зглобовите, во центарот на масните клетки и на други места. Како што желбата на зависникот од дрога за хероин не произлегува од нормалните физиолошки потреби на неговото тело, така и желбата на готвеното адење за зготвена храна, неговото чувство на глад, не е нормално барање на неговиот организам; туку тоа е барањето на неговата зависност. Тоа е израз на импулси кои се стимулираат од отровите собрани во човечкиот организам; тоа е барањето на болестите вгнездени во телото, повикот на на големиот непри травmoтел на човекот.

То страшен порок е внесен во телото на секо човек од сопствените родители, уште од лулка. Затоа, во моментот кога бебето ќе почне да забележува и ќе почне да зборува, зависноста од храна веќе му обезбедила цврста контрола и од то момент до самиот кра на сво от живот, готвената храна а смета за негова нормална исхрана и неговата силна желба.

Machine Translated by Google

за тоа како негово физиолошко барање; токму тоа го греши со вистински глад.

Побарувачката за готвена храна не е глад

Кога готвениот се обидува да се храни со исклучиво природни намирници, како што се ореви, житарки, сурово овош е и зеленчук, и нема понатамошен апетит за каква било сирова храна, природните барања на неговиот организам во то момент се целосно задоволени и то е заситен до кра . Но, и покра тоа, дури и ако веќе требаше да земе неколку пати повеќе од неговите вообичаени дневни потреби за храна, то сепак се однесува како ништо да не адел и чувствува голема побарувачка за адење со високо зачинето месо, богато и апетитивно. Ова веќе не е глад. Тоа е иритаци а предизвикана од отровите кои се складирани во телото и кои сега бараат свежи отрови. Тоа е плачот на демонот што лежи таму распространет и бара нови алатки за да го распарчи човечкиот организам. Разумниот, сиромашен суровач го слуша то крик во сета сво а жестока ден и ден, но то го игнорира со сета сво а душа и не прави ниту една отстапка.

Готвеното адење ги принудува човечките органи да работат Три до четири пати поголем од нивниот нормален капацитет

Сите човечки органи имаат складиште на природна резервна енерги а. Вообичаено, тие работат со четвртина од нивниот потенци ален капацитет, чува ќи го остатокот од сво ата енерги а за подоцнежна употреба во специ ален итен случа или за време на старост. Така, во „нормални“ околности, пулсот на срцето е 70-72 отчукувања во минута (додека отчукувањето на сировото е само 58-62), што во исклучителни околности може да се зголеми на над 200 отчукувања во минута. Повторно, за време на нормалното дишење, 500 кубика воздух поминува во и надвор од белите дробови, но со посебен респираторен напор можеме да инспирираме дури 3700 кубика

Оно што аде суровини ги користи органите за варење во една четвртина нивниот потенци ален капацитет, поради што неговите органи никогаш не се преоптоварени или заморени. Готвениот, пак, откако го стимулира апетитот со условени рефлекси, иритирачки

Machine Translated by Google

зачини, аперитиви и други апсурдни стимуланси, му го полни стомакот до таа мера што органите за варење се принудени да ги спроведат сите свои резервни енергии и дури тогаш не се во состо ба да се справат со побарувачката што им се поставува. Каде што човекот е принуден да а врати одвратната храна по истиот канал како што а испратил или да а исфрли од цревата со прочистувачи. Изненадувачки, таквите мачнини чинови не се сметаат за чудни од готвените.

Со преоптоварување на органите за варење работат многу дополнителни органи, како што се срцето, црниот дроб и бубрезите. Дополнителната работа што а вршат овие органи наскоро има ефект да ги замори и предвреме да ги исфрли од работа. Затоа, не е чудно што како резултат на тоа животот на неко е неколкукратно скратен. Хране ќи се со бескорисни, штетни и отровни материи, зависникот од храна ги задоволува своите страсти, го парализира де ството на неговиот стомак и си создава илузи а дека е задоволен, додека неговите клетки, всушност, стенкаат од глад поради недостаток на основни хранливи материи. . Стомакот на сирово адецот е секогаш мирен, иако е генерално празен, но неговото тело е навистина полно и задоволено во вистинска смисла на зборот.

Кога готвениот ќе одлучи да премине на сирово адење, на почетокот никогаш не се чувствува задоволен, без разлика колку аде. Обично наместо да се чувствуваат среќни, зависниците од храна се чувствуваат незадоволни од таа состо ба. Според нивното мислење, причината за нивниот посто ан глад лежи во тоа што намирниците што ги консумираат се со ниска хранлива вредност и се безвредни како храна. Ова е ужасна заблуда. Напротив, тие намирници се и хранливи и целосно избалансирани. Човечките клетки со години страдаат од нивното отсуство. Капацитетите на човечките органи за варење целосно одговараат на нивниот состав и распоредот на нивните составни делови. Затоа желудникот со задоволство ги дочекува тие намирници, брзо ги омекнува и без многу одлагање ги пренесува во цревата, а клетките сами, како што се изнемоштени и ослабени од глад, жестоко ги впиваат тие вредни материи и посто ано бараат повеќе и повеќе од нив.

Machine Translated by Google

Заболените клетки се лекуваат, изнемоштените закрепнуваат, неактивните а враќаат сво ата виталност. Масните клетки, пак, почнуваат да се топат преку гладување, акумулациите на отрови постепено исчезнуваат, а вишокот вода го напушта телото. Тогаш нормалните, активни клетки го заземаат местото на оние млитави клетки кои биле здебелени со мрзеливост и неактивност. Брзото губење на тежината на телото е сигурен знак за враќање на здрав ето и енерги ата.

Ово факт треба да го исполни срцето на човекот со радост и среќа. Зашто тие хранливи материи веднаш се шират низ неговото тело и му даваат здрав е, сила, енерги а и енерги а. Тоа е прв пат во неговиот живот, иако сите негови органи и жлезди добиваат на обемно снабдување со храна, тие можат да работат со удобност и лесноти а. Дури и ако то ден земе поголемо количество сирова храна отколку што му бара организмот, или цревата и клетките можат да а апсорбираат, желудникот нема да а одбие, ниту пак ќе создаде ка него чувство на гадење, предизвикува ќи избрка те го со насилство и сила. Прехранбените производи што ги надминуваат неговите нормални потреби нема да останат во стомакот за да предизвикаат гниење; тие нема да се претворат во отрови или да предизвикаат дигестивни нарушувања. Наместо тоа, без варење, тие веднаш ќе преминат од желудникот во цревата и потоа ќе го остават телото со фекалии токму то ден, не предизвикува ќи на малку штета на организмот. Така, неговиот стомак секогаш ќе биде лесен, додека неговите црева и неговата крв ќе бидат натоварени со целосно избалансирани хранливи матери

Тогаш во таков момент нека се обиде само да изеде неколку залаци зготвена храна. Неговиот стомак огорчено ќе ги одбие тие чудни и несакани материи. И покра екстремното задоволство што го чувствува неговото непце, тие залчиња ќе му лежат долго во стомакот, ќе му делуваат како затка за да му го затворат апетитот и ќе го парализираат нормалниот тек на неговите дигестивни активности. Но, готвениот е прилично задоволен и среќен од таа состо ба, биде ќи ги задоволил страстите, го наполнил стомакот и сега е „полн". Човекот ко а сфаќа вредноста на суровото адење се плаши од таа состо ба. То целосно разбира дека суровиот растителен нутримент го потхранува телото, додека мртвите трупови

Machine Translated by Google

излегуваат од огнот се само горива и извори на разни отрови и болести.

Човечката исхрана треба да се состои од живи клетки и Не трупови на мртви ќелии

Целосно избалансираните прехранбени производи се состо ат од живи клетки. Сега растителните тела, по напуштањето на зем ата, остануваат живи долго време. Пупка од роза продолжува да цвета во вазна, додека зрната никнуваат кога се садат години откако ќе се соберат. Но, клетките на животните кои се убиени или оние на млекото што им е украдено од телото умираат одеднаш, а потоа почнуваат да се распаѓаат и да се претвораат во отрови, додека готвењето ги претвора во нешто навистина страшно. Да се сметаат животинските протеини како супериорни во однос на растителните протеини е на несреќна грешка во проценката, очигледен доказ за кратковидоста на биолозите кои обожаваат месо. Ако признаеме дека животинскиот организам пренесува растителни протеини и ги претвора во целосно избалансирани хранливи материи, тогаш месото на оние животни како што се лисиците, волците, кучињата, мачките и тигрите кои се хранат со такви „целосно избалансирани“ протеини треба да биде од на висока хранлива вредност; додека отровниот карактер на месото на таквите ѕверови е толку очигледен што ни на посветениот зависник од месо не се осмелува да се храни со него.

Оние биолози кои се поттикнати од нивната лична наклонетост кон бара те посебни предности во месото, при откривањето на таканаречените незаменливи аминокиселини не го земале предвид чинот дека тие амино киселини се формираат од на обични треви што ги консумираат животните Според кое правило на науката организмот на кравата има капацитет да правете аминокиселини од на лошите плевел и треви, но организмот на човекот нема средства да ги подготви истите соединени а од растителни намирници со на висок хранлив квалитет?
Колку милиони Инди ци живеат без амино киселините што ги обезбедува месото?

Machine Translated by Google

Кратковидоста е на големиот дефект на медицината Науката

На големата грешка на биолозите кои се зависни од готвена храна е нивната кусогледост. Тие ги затвораат очите пред оние штети што изгледаат мали и не ги предвидуваат сериозните последици што порано или подоцна произлегуваат од навидум занемарливи причини. Дозволете ни да а илустрираме нашата из ава со неколку примери. Готвените оброци, особено адењата со месо, се полни со отрови. Сега, нико не го забележува хроничното труење кое посто ано трае незабележливо, па дури и кога како резултат на таквото труење навреме се оштетени црниот дроб, срцето или бубрезите, состо бата се припишува на непознати причини. Кога труењето е сè уште потешко и е придружено со ди ареа и повраќање, тоа се смета за гастрично нарушување. Со труење тие а разбираат само онаа состо ба ко а го погодува целиот организам и на жртвата и се заканува непосредна смрт. Колку невини животи се жртвуваат на ово начин!

Мажите не а гледаат нечистоти ата што поминува во нивните артерии и вени преку медиумот на храната секо ден, а кога ќе седне сло по сло на ѕидовите на садовите, ги стеснува нивните премини и одеднаш а запира циркулаци ата на крвта еден ден, кратко - Видовите а сметаат по авата како „неочекувана“.

Мажите не го забележуваат страшниот притисок што го вршат силните поплави кои брзаат кон браната мамут што има капацитет од милиони тони. Но, кога таа брана, ко а долго се тресе под ударот на тие надо дени води, конечно ќе се сруши, причината за не зиниот конечен распад се припишува на каменот што случа но го фрлило мало дете врз неа. Веќе а видовме точната концепци а што а има сурово за причините за ракот. Наспроти ова, 400-те „канцерогени агенси“ што ни ги презентираат научниците-истражувачи, кои се зависници од готвената храна, меѓу кои има и предмети како механички иритации и изгореници од цигари, немаат поголема вредност од каменот што го фрла детето.

Machine Translated by Google

Секо орган има милиони клетки со заедничките трудови од кои се врши работата на то орган. Кога на храната што им е наметната на тие клетки недостигаат одредени суштински состо ки, клетките почнуваат да а губат сво ата виталност и паѓаат во неупотреба. Резервите на енерги а сега доаѓаат на терен, но и тие наскоро се исцрпуваат. Сè додека органот некако ги извршува своите функции, кусогледите не го гледаат црвеното светло; но кога конечно заостанува во своите активности, велат дека таков орган е болен и прибегнуваат кон лекови. Но, дали е можно малку апче или доза отров некогаш да ги замени хранливите состо ки на прехранбените производи кои со години се палат на оган и да им а вратат на клетките со хендикеп нивниот изгубен капацитет за специ ализирана работа?

По лежење во дигестивниот канал со денови, маси од месо, а ца, путер и сирење се подложени на гниење и предизвикуваат воспаление на цревата, чи на чест симптом е ди ареа. Но, кога детето навистина покажува знаци на ди ареа, целата вина се става на неколку овошни кори кои се гледаат во изметот. Нико не прашува како овошните кори можат да предизвикаат воспаление во цревата на детето кога, без да претрпат никакво гниење или распаѓање, го оставаат телото непроменето во рок од неколку часа по нивното влегување. Целата трагеди а произлегува од фактот што луѓето ги сметаат а цата, месото, путерот и медот за нормална и неопходна храна, а овош ето за нешто споредно, кое може или да се аде или да не се аде. Понекогаш, дури се смета дека е неопходно да се забрани на децата да адат овош е за „да не им се стави желудникот во ред“.

Тежината на готвено не може да се смета како критериум за добро здрав е.

Дебелината е на опасната болест

Сè додека човечкиот организам е сè уште способен да се спротивстави на неприродното диетата и за да а продолжи борбата против неа, се по авуваат разни тегоби, како што се губење на апетит, варење, гастритис и други стомачни нарушувања, колитис итн. Сето ова е надворешен израз на борбата на организмот да ги користи сите средства

Machine Translated by Google

отстранување за да се неутрализираат штетните ефекти на неприродната исхрана и да се исфрлат од телото отровните материи произведени од неа. Пациентот почнува да слабее и потоа се обидуваат да го за акнат дава ќи му „хранливи“ оброци. Денот кога организмот конечно ќе биде победен и неговата борба ќе престане, човекот или се збогува со ово свет или напротив му се зголемува апетитот и почнува ненаситно да аде, добро да се вари, да се здебелува, „да си го врати здрав ето. и сила“. Со други зборови, на то ден човечкиот организам, напушта ќи а сво ата борба, се „приспособува“ на неприродната исхрана и се поставува темелот на една од на опасните човечки болести — неприродната корпулентност.

Покорен од притисокот на неприродните диети, телото е принудено да се смести себеси и да внесе во организмот акумулации на разни штетни материи произведени од таквите диети. Потоа се формираат депозити од масти, урична киселина и не зините деривати, холестерин, обична сол, вишок течности, калкули, формации на цирко, тумори, неактивни и паразитски клетки, мултинуклеарни гигантски клетки (поликариоцити), клетки со преголеми адра (мегакариоцити) итн. Понекогаш овие клетки достигнуваат неколку стотини пати поголема големина од нормалните клетки, но немаат капацитет да вршат каква било корисна работа.

Сите тие чудовишта се акумулираат во телото за да создадат ка мажот илузи ата за здрав е и сила, додека во реалноста страда од постепено слабеење. Неговите мускули стануваат тенки и слаби, бро от на неговите специ ализирани и активни клетки расте помалку, а неговите органи се трошат. Оние „витки“, „робусни“ мажи со испакнати шипки, дебели дебели раце, шипки раце и надвиснати слоеви маснотии, од кои нашиот свет изобилува, во реалноста се скелети покриени со кожа. Секо од нив ги натоварил своите слаби и изнемоштени мускули со дебела овца, ко а бесплатно а храни и а носи секаде со себе. Но, чудно е да се каже, таквите луѓе посто ано се фалат со своето здрав е, енерги а и сила. Тие се толку горди на сво ата виткост што, секогаш кога ќе се спомне во разговорот, допираат дрво или, на исток, плачат; да не изгубат зрно од сво ата негувана тежина. Може да се пополни десетина тома со примери на таква жална кратковидост.

Machine Translated by Google

Ниту еден лек не може да ги замени суровините уништени во пожар

Сите лекови во општа употреба се симптоматски. Со други зборови, тие служат како пали ативи за привремено олеснување на пациентот или за прикривање на симптомите на болеста. Во нико случа не можат да го заземат местото на суровите хранливи материи уништени во садовите и тавите за готвење. Многу големи научници строго забрануваат употреба на лекови. Во Англи а, по макотрпното истражување кое се протегало во период од четири и пол години на голем дел од добростоечките слоеви на англискиот народ, биолозите Пекам дошле до заклучок дека само девет проценти од населението уживало добро здрав е; останатите 91 отсто од луѓето биле болни, иако повеќето од нив не биле свесни за сво ата болест. По клиничките третмани нивниот заклучок беше дека речиси без исклучок сите нарушувања кои се избрани за терапи а одговараат на третманот, но дека последователно е забележано значително влошување на општата здравствена состо ба на пациентите. Тоа значи дека лековите само ги прикриваат симптомите на болеста, додека штетата што а прават се додава на веќе ослабениот организам за да се влоши неговата состо ба Затоа, ко сака да не се разболи или, ако веќе се разболел, да си го врати здрав ето, не смее да се надева на лекови; туку мора да се воздржува од земање неприродна храна и лекови и мора да живее според законите на природата со сурово адење!

Ова е вистинскиот, безбеден и научен начин, додека терапи ата со лекови е, да го цитирам Бирчер-Беннер, само „измама и измама“. Според мене, посоодветно може да се нарече илузи а и самоизмама. Ниче а нарекол дрогата „трепки на камшикот“. Лекарите лесно можат да се уверат во вистинитоста на моите из ави со тоа што ќе ги поделат своите болнички пациенти во две еднакви групи, третира ќи а едната од групите со лекови и варена храна, другата со чисто сирова исхрана, а потоа споредува ќи ги двата резултати еден со друг. Ова е основниот и одлучувачки тест, инаку секо аргумент против сурово адење ќе продолжи да биде без на малку вредност или вредност. Дозволете ни да ги илустрираме нашите из ави со неколку примери од симптоматска терапи а со

Machine Translated by Google

Болката е предупредувачки знак дека телото е во опасност, плачот на нашиот организам за помош. Но, наместо да а елиминираме оваа опасност, ние ги умртвуваме нервите кои а пренесуваат сензаци ата на оваа опасност до нашиот мозок и го замолчуваме нивниот глас со доза на отров. Во меѓувреме, болеста го зема сво от неизбежен тек, отежнат сега од штетните ефекти на леко
Да дадеме уште еден пример: кога премините на нашите артерии се стеснуваат со тоа што се полнат со нечистотии, срцето мора да употреби поголема сила за да а циркулира крвта низ телото и како резултат на тоа крвниот притисок се зголемува. Но, наместо да ги исчистиме нашите крвни садови од тие нечистотии, ние само користиме отрови за да ги стимулираме оние нерви кои се способни да ги истегнат и да ги прошират нивните премини. Сè додека трае ефикасноста на отровот, крвта тече послободно низ садовите и притисокот привремено паѓа. Меѓутоа, штом неговото де ство ќе помине, садовите се враќаат во нивната поранешна состо ба уште повеќе ослабени од де ството на употребените лекови.

Не постои лек ко нема штетно последователно де ство врз организмот. Но, дури во последно време се по ави а мал бро публикации кои се занимаваат со оваа тема, од кои едната, „Реакции со терапи ата со лекови“ (1955), од д-р Хари Л. Александар, почесен професор по клиничка медицина, Медицинскиот факултет на Универзитетот во Вашингтон , ни дава многу корисни информации. Се разбира, генерално лековите се одговорни само за оние компликации и реакции кои веднаш а убиваат жртвата или се по авуваат во форма на сериозни болести. Дури и тогаш само една од ил ада од тие компликации е всушност евидентирана; останатите остануваат во вечен заборав.

Утврдено е дека секо а од 350.000 супстанции кои се користат за подготовка на лекови е способен да предизвика компликации. Но, меѓу нив на опасни се пеницилин, ауреомицин, стрептомицин, жива соединени а, сулфонамидна група лекови, дигиталис, вакцини, серуми, синтетички витамини (тиамин, ниацин итн.), атофан, кортизон, екстракт од црниот дроб, инсулин, адреналин и многу други лекови во општа употреба.

Machine Translated by Google

Важно е на внимателно да се разгледа ова прашање. Синтетичките витамини и органските екстракти, со кои луѓето сакаат да ги заменат хранливите состо ки и нивните производи изгорени во ку ната, убиваат човек со молскавична брзина, многу често во рок од пет минути по нивното влегување во телото. Во 1951 година, 324 милиони, а во 1952 година, само 350 милиони грама пеницилин биле ин ектирани во човечката крв со цел да се заменат природните антибиотици согорени во ку ната.

По нивното внесување во човечкото тело, лековите убиваат ил адници луѓе, понекогаш во рок од пет до десет минути, преку анафилакса, додека десетици ил ади други се подложени на мноштво болести, меѓу кои може да се споменат исипот од коприва, дерматитис, бодликава топлина, егзема, пурпура, бронхи ална астма, полиартеритис, цироза на црниот дроб, жолтица, нефритис, нефроза, апластична анеми а, серумска болест и шуга.

Луѓето сакаат да ги затворат очите пред одговорноста на тие лекови во предизвикувањето на овие смртни случаи и болести и да а префрлат вината на суперчувствителноста на телото. Но, што а предизвикува оваа супер чувствителност, тие молче ќи го поминуваат прашањето.

Моите сиромашни деца порано неколку пати годишно беа зафатени од такви болести и кожни болести. Секогаш се обидувавме да а бараме грешката во храната што а адеа, додека лекарите кои даваа пакети со рецепти никогаш не кажаа ниту збор за опасноста од лековите што ги препишаа. Како и милиони други, верувавме дека лековите се само за да се излечат луѓето, а не да се разболат. Еднаш и двете мои деца беа положени со жолтица во ист ден. Бевме изненадени, биде ќи знаевме дека жолтицата не е заразна болест за да ги погоди и два цата заедно. Денес, не можам ништо да сторам за да ги ублажам убодите на мо ата совест освен да ги предупредам другите родители на таквите опасности.

Во денешно време е тажно да се набљудува како на опасните droги се популаризираат со помош на слатки песни и привлечни слики како корисни работи што може да се земаат секо ден. Во одредени зем и, навистина,

Machine Translated by Google

медицината и фармаци ата се претворени во огромни грижи за комерци ализам и профитерство.

Суровото адење веднаш ќе стави кра на употребата на сите видови лекови, биде ќи во отсуство на болести природно нема да има потреба од лекови. Болестите се произведени на дегенераци а на прехранбените производи; тие можат да се победат само со корекци а на нашата исхрана. Сите наши обиди да ги победиме болестите со лекови се кра но опасни, бесмислени експерименти кои се осудени на неуспех. Веќе нивните жални последици нè з апаат во лице.

Новите видови на болести посто ано се по авуваат; мало болестите им даваат место на посериозни нарушувања. Како резултат на тоа, мажите посто ано подготвуваат нови видови на серуми и вакцини, откриваат посилни и посилни антибиотици и постепено се вклучуваат во лавиринт од грешки, компликации и катастрофи.

Мора да се направи невидена и основна промена на полето на медицинската наука. Сите чесни и авно духовни лекари мора веднаш да се кренат и да преземат активни чекори за да го спречат уништувањето на интегралната суровина наменета за фабриката за луѓе.

Според мислењето на кратковидите, сурово адење е еднакво на враќање на примитивниот живот на праисторискиот човек. Всушност, нема поголемо срам за цивилизаци ата од операциите на готвење и рафинирање. Сирово адецот само се откажува од мизери ата предизвикани од таканаречените цивилизациски болести и одбива да го претвори техничкиот напредок што му го подари цивилизаци ата во средство за уништување на чистотата на човечките суровини. Во спротивно, то не се откажува од удобноста да зборува по телефон, да патува со авион или да го чува свежото овош е во сво от фрижидер.

Со векови мажите биле толку слепи и неуки што отсекогаш го сметале адењето готвени оброци како природна операци а. И сега, кога за прв пат слушаат за сирово адење, го сметаат за нешто чудно и љубопитно, додека во реалноста на многу е дегенераци ата на природните намирници преку готвење.

Machine Translated by Google

неприродно, чудно и љубопитно и кое мора да биде запишано во истори ата како на голема глупост што а направиле луѓето.

Готвеното адење и терапи ата со лекови се водечки Човечка раса до целосно уништување

Многу видови на животни мамути некогаш а населувале оваа зем а, а потоа доживеале целосно истребување. Во денешно време, човекот со свои раце создава такви неповолни услови што еден ден ќе го истребат од лицето на оваа зем а. Паралелно со процесот на дегенераци а на прехранбените производи, се забележува зголемување на разновидноста и зачестеноста на разни болести. Пред да поминат уште многу генерации, луѓето ќе умираат од кардиоваскуларни болести или од рак пред да стигнат до возраст од пубертет и да имаат можност да ги разви ат своите способности за размножување. Врз основа на алармантната брзина со ко а тие болести се зголеми а во текот на последните неколку децении, лесно е да се предвиди дека, доколку мажите сè уште опсто уваат во сво ата глупост, то судбоносен ден можеби не е далеку.

Научникот ко ги истакнува придобивките од готвеното адење и терапи ата со лекови е како трговецот ко , на работ на банкрот, радо ги брои своите пари, додека ги затвора очите пред милионите загуби кои го з апаат во лице. Кра ниот резултат на секо бизнис мора да се процени според неговиот конечен биланс на состо ба. А де да видиме какви придобивки и предности цивилизираниот човек можел да ги стекне за себе со своите открити а за готвење и медицина, во споредба со оние во кои уживаат огромен бро различни животни. Човекот е повеќе подложен на разни болести од кое било друго суштество.

По откривањето на витамините, луѓето требаше да имаат мудрост веднаш да сфатат дека со готвењето ги уништува во природните прехранбени производи токму оние состо ки чие отсуство го забрзува неговиот кра . Требаше еднаш засекогаш да стави кра на то отпад и требаше да го заштити имунитетот на природните прехранбени производи од дегенераци а. Но, шармот на готвената храна е толку голем што ги спречува сите такви обиди за реформи. Зависноста а осво ува науката и а зема

Machine Translated by Google

во не зините канџи. Во меѓувреме, сè уште брзо се држат до готвената храна, мажите се обидуваат да навлезат во та ните на прехранбените производи, да ги препознаат оние состо ки кои се уништуваат при готвењето и преработката, а потоа да ги заменат со синтетички материи. Зарем не е глупост да ги запалиш и уништиш тие суштински состо ки со свои раце, да се разболиш, да стоиш на работ на гробот и потоа да правиш безнадежни обиди да се спасиш со измамнички средства? Мора да го имаме на ум фактот дека тие состо ки не се ограничени на 40 и 50 витамини признати од би Ги има толку многу што нема да може да се формира точна слика за нивните квалитативни и квантитативни сво ства ил адници години што доаѓаат. Да претпоставиме за момент дека еден ден научниците ќе успеат да ги препознаат сите нивни сорти. Потоа, за да се заменат со вештачки средства состо ките исфрлени само од пченицата, ќе бидат потребни ил адници рецепти и препарати за секо поединец, а да не зборуваме за превисоките трошоци.

Со истражувањата спроведени на одделни сорти на овош е, зеленчук и житарки, самите биолози зависни од храна докажуваат дека природните намирници поседуваат сво ство да лекуваат речиси секаков вид на болест. Но, луѓето не сакаат да признаат дека човечкиот организам ќе остане ослободен од тие болести доколку од детството наваму се храни исклучиво со природни намирници. Уште од самиот почеток, самата помисла да се воздржат од готвената храна ги лишува од способноста да размислуваат асно, а потоа науката го препушта своето место на зависноста.

Природните прехранбени производи не смеат да ги користат лекарите како само привремени терапевтски средства. Тие мора да бидат прогласени како единствена диета погодна за човечко суштество

Многу прогресивни лекари а осудуваат терапи ата со лекови. Некои од нив се толку разочарани од неефикасните резултати добиени од лекувањето со лекови што а напуштаат медицинската пракса и се посветуваат на проучување на основните проблеми на профилаксата. Меѓу нив е и познатиот шва царски лекар Бирхер-Беннер, од чии германски студии воведов неколку кратки преводи во мо ата ерменска книга. На почетокот на неговата медицинска кариера, Бирчер Бенер стана таков

Machine Translated by Google

разочаран од сегашните терапевтски методи што кога случа но се запознал со нутритивните вредности на природните намирници, почнал да ги лекува своите пациенти со помош на природна исхрана, без никакви лекови. Наскоро голем бро пациенти, кои неуспешно биле лекувани од разни лекари ширум светот без никаков резултат, отишле во неговиот санаториум во Цирих и за многу кратко време добиле целосно излекување со сурово веганство.

Но, Бирчер-Беннер а сметаше сировата храна како „терапевтско средство", а не како единствена диета погодна за сите суштества. Како мажите уште од детството да се обврзани да се хранат со неприродна храна, а потоа, откако се разболеле, да се излечат со „терапевтската исхрана" во нивната поодмината возраст. Но, ово очигледен парадокс имаше свои дефинитивни причини. Како прво, нема нико во светот, дури ни на истакнатиот експерт за сурова исхрана, Бирчер-Бенер, ко сфаќа дека готвеното адење е зависност и дека желбата што луѓето а чувствуваат за зготвена храна не е ниту глад, ниту биолошката побарувачка на клетките.

Потоа, како лекар, Бирчер-Бенер бил обучен да ги лекува постоечките болести. Нико не би му платил никакви хонорари, ниту би го сфатил сериозно, доколку авно се залагал за систем на исхрана што би го чувал човештвото ослободено од сите болести.

Во моментов има две спротивставени ставови за исхраната. Еден од нив го брани суровото адење, другиот фаворизира готвена храна; еден од нив се залага за веганство, другиот претпочита исхрана на животни. Сега науката не е политика. Човекот ко има погрешно гледиште нема право да ги наметнува своите погрешни и штетни мислења на невини деца. Императивно барање на нашево време е тие две гледишта да се испитаат во меѓународните научни и културни кругови, за погрешното да се осуди, а вистинското да се об ави на авноста и да се спроведе во општа пракса.

На прв поглед, оние простодушни луѓе кои не сакаат да навлезат во длабочината на проблемот мислат дека идеалот за сирово адење не е нешто што може брзо да се реализира и дека мажите нема да бидат премногу подготвени да ги напуштат своите длабоко вкоренети. навики. Но, ова е гласот на

Machine Translated by Google

зависност, а не од науката. Науката, сепак, мора да се одвои од зависноста. Прво мора да признаеме дека суровата храна е вистинската и целосна суровина погодна за човечкиот организам, а потоа оние што сакаат да ги дегенерираат суровините на себе и на своите деца нека го сторат тоа по сво а вол а.

На прво место, мораме да го искористиме искуството стекнато од сурово адење за веднаш да ги исправиме лажните поими кои преовладуваат во науката за исхраната, според кои на суштинските прехранбени производи се сметаат за штетни, додека навистина штетните се препорачуваат како здрава. Мора асно да се сфати дека, без никаков исклучок, сите оние случаи кога суровата храна им е забранета на изнемоштените, болните, заболените од стомачни и други тегоби, токму тие забранети намирници би ги лекувале, одржувале и за акнале пациентите. .

Во такви случаи повеќе не станува збор за откажување од лоша навика. Напротив, пациентот сега бара овош е, но ние го одбиваме; му се гади од зготвена храна, но ние го убедуваме да има уште малку; му го откинуваме плодот од раката на детето и му тераме готвен оброк низ грлото. Со други зборови, ние ги забрзуваме нивните краеви со тоа што ги принудуваме да адат токму таа храна што била причина за нивната болест и неспособност. Само исправката на недоразбирањата од ово вид ќе го намали бро от на ненавремени смртни случаи за 50 проценти.

За да се увериме во вистинитоста на овие из ави таму не е ништо друго освен да се спроведе сурово адење во пракса за неколку месеци, а ово експеримент треба да го испроба секо разумен човек. На то начин ќе се стави конечен кра на постоечките погрешни и контрадикторни гледишта за исхраната.

Во светлината на сурово адење основните принципи на исхрана повеќе не остануваат ограничени на универзитети и истражувачки институти; туку стануваат работи од примарна важност за целото човештво. За нормалните луѓе, научните имиња на ил адници прехранбени производи, нивните комплицирани формули и долгите, заморни описи на нивните хранливи сво ства и наводните придобивки може да се сумираат на три

Machine Translated by Google

само зборови: СУРОВА ВЕГАНСКА ХРАНА, или целосна суровина за човечкото тело.

Така, суровото адење станува идеал, освен науката за медицината, идеал ко може да се об асни не со научни формули, туку со логика, а неговите докази се непобитните закони на природата и основните резултати добиени од основното искуство.

Никогаш не смееме да го нарушиме интегритетот на човечката сурова Матери али

Човечкото тело е комплицирана фабрика. Уште посоодветно може да се смета како огромен свет на фабрики и системи во смисла дека секо а ќели а земена одделно е сама по себе комплицирана фабрика ко а, од сво а страна, се состои од бро ни други фабрики. До денес, истражувачите научници можеа да откри ат дури десет ил ади делови во секо а клетка. Секо а жлезда или орган се состои од мили арди такви клетки, а од комбинаци ата на тие жлезди, органи, системи, скелет и кожа се формира човечкото тело.

За да можат правилно да ги извршуваат своите функции, овие многу комплицирани фабрики и системи мора да бидат обезбедени со суровини што содржат десетици ил ади различни супстанции, од кои секо а има сво а посебна должност да а извршува во општата организаци а на човечкиот организам. Сите тие материи се конструирани со помош на сончевата светлина и се концентрирани во растени ата. На пример, семето, листот или зрното пченка ги содржи во себе сите оние хранливи состо ки кои се неопходни за животинскиот организам. Сега, иако тие состо ки се разликуваат во различни растени а во однос на нивниот состав и распоред, тоа не е многу важно, биде ќи по нивното внесување во организмот повторно се разградуваат и синтетизираат, при што една супстанци а се менува во друга супстанци а. Така, организмот е во состо ба да ги менува количините на различните состо ки според неговите потреби, но во отсуство на одреден хемиски елемент не може да го доведе то елемент што недостасува во организмот или да го замени со друг елемент.

Machine Translated by Google

На пример, не беше можно во лаборатори а да се откри ат огромни концентрации на калциум, витамини или протеини во детелината, но сепак од детелина и од уште обични треви животните ги земаат сите нивни витамини и минерални соли и ги градат своите масивни коски. , месо и маснотии. Со други зборови, наместо млекото, путерот, сирењето, мозокот, црниот дроб и месото што кратковидите ги препорачуваат како извори на калциум, фосфор, витамини и „целосно избалансирани" протеини, детелината сама може да биде се препорачува, биде ќи од детелина потекнуваат сите тие супстанци. Затоа, сосема е бесмислено, безвредно, па дури и штетно да се тврди дека таквата и онаква храна е богата со одреден витамин, додека друга изобилува со одреден минерал, биде ќи, освен што ги доведува во заблуда и збунување луѓето, таквите тврдења не служат секо а корисна цел.

Главните функции на хранливите состо ки во организмот се трикратно. Пред сè, тие служат како градежен матери ал за изградба и обновување на клетките; потоа а произведуваат потребната енерги а за ставање во движење на тие клетки и за давање топлина на телото и на кра ги снабдуваат специ ализираните клетки со суровини потребни за нивните продуктивни активности.

Императив е да се грижиме за нашиот организам со иста грижа како што производителот се грижи за сво ата фабрика. Според тоа, за функционирање на горенаведените трикратни функции, ние мораме да ги снабдуваме нашите тела со сите потребни хранливи состо ки како интегрална целина и во исти избалансирани пропорции како што ни ги дава природата. Во спротивно, доколку има недостаток на неко а од состо ките, ово факт неминовно ќе има негативно вли ание врз градбата и работата на организмот.

Но, како цивилизираниот човек на денешницата се однесува кон сопственото тело? То растура, гори, убива и го нарушува интегритетот на неговите суровини и потоа по случаен избор го полни стомакот со мртви и отровни трупови. На ово начин, неговата консумаци а на одредена состо ка може да ги надмине нормалните потреби на неговиот организам за стотици пати, со соодветен недостаток во внесувањето на неко а друга ко

Machine Translated by Google

Од варено месо, бел леб, макарони, ориз, слатки, чист путер и маргарин се добиваат неспособни, паразитски клетки со прилично едноставна структура, под чи а тежина се наведнува зависникот од храна.
Истражувачките научници можат лесно да докажат дека пред 50, 100 или 200 години човечките нерасположение биле главно придружени со прекумерна тенкост. Во тоа време, човекот имал поголема отпорност и човечкото тело можело да издржи неприродни намирници и да спречи внесување на преголеми количини на такви материи со губење на апетит, ди ареа, повраќање и други такви средства. Меѓутоа, со текот на времето, човечкиот организам попушта под притисокот на дегенерираните прехранбени производи, се „усво ува“ кон нив и дозволува непреста но дебеличка на нивните бебиња и буцкавост на нивните лица. Овие луѓе станаа првите што конструираа, а потоа и одржаа едноставни, безвредни, неактивни клетки што одговараат на нивната сопствена структура. Затоа во денешно време слабоста е поретка и светот е исполнет со грдо, неприродно корпулентно.

Денес, многу деца се раѓаат со ужасен товар на безвредност и неактивни клетки. Нивните простодушни родители се горди на полнежот на нивните бебиња и буцкастата на нивните лица. Понекогаш оваа дебеличка е со толку огромни димензии што ги ужаснува оние кои а разбираат не зината вистинска природа. Сепак, глупавите луѓе ги претставуваат тие чудовишта на нивните пакувања со храна за бебиња како сигурни знаци за добро здрав е.

Човечкиот организам вложува големи напори да го држи под одредена контрола преголемото зголемување на паразитските и бескорисни клетки, распределува ќи ги по сите слободни делови од телото: на горните и долните екстремитети, околу брадата, под кожата на стомакот. и колковите, и на други места. Се случува, сепак, повремено некои од тие клетки успеваат да а оттргнат таа контрола, да се одво ат од заедничкиот живот, да се осамосто ат, да започнат индивидуално постоење и да се размножуваат без ограничување. Многу често организмот успева да ги задржи групите од тие клетки обвиени на едно место и да го спречи нивното ширење. Добиениот израсток потоа се нарекува „бенигна неоплазма“ или „бениген тумор“ и мора да се разликува од израстокот што слободно се разгранува на различни делови од телото.

Machine Translated by Google

со цел да напредува на протеини (а особено животински протеини), а ко а е позната како „малигна неоплазма“ или едноставно како рак.

Неопходно е да се нагласи фактот дека готвењето не е единствениот фактор што предизвикува губење на хранливата вредност на прехранбените производи. Белото брашно и полиран ориз се штетни прехранбени производи дури и кога се адат сирови. Дури и сувата слама не е совршена храна, и покра тоа што може да одржува живо суштество. Совршена храна може да биде дршката на пченицата заедно со увото, ако се аде зелено во лето, а суво во зима. За кравата и овците обичната трева на планината не може да се смета за совршена храна. Тие животни а поминале сво ата еволуци а во слободна природа, хране ќи се истовремено со треви, лис а, овош е и зеленчук. Затоа, одредени случаи на болести се авуваат ка оние животни на кои, со интервенци а на човекот, им биле ускратени храната соодветна на потребите на нивните клетки. Сепак, органите на животните кои се хранат со на обични треви во ниту еден момент не подлежат на такви опасности како што се луѓето; ниту пак микробите се толку ужасни за нив како што се за нас, од едноставна причина што немаат ку на. Дали не треба да биде возможно да се доделат на клетките на ракот високите квалитети што ги поседуваат нормалните клетки и да се вратат во пазувите на заедницата со консумирање на овош е, кое навистина е сиромашно со протеини, но богато со витамини и други состо ки на на висока хранлива вредност, тогаш ниту еден лек на зем ата никогаш нема да може да а изврши таа задача. Сите обиди да се излечи ракот со лекови и операции се апсолутно залудни и се осудени на целосен неуспех. Но, разумниот човек никогаш не треба да страда од рак ако не го наруши интегритетот на неговите суровини.

Така, клетките што се произведуваат од пилешко и ориз, супа, варена црн дроб, леб и путер, мед, џем и слатки се лишени од капацитетот да вршат каква било корисна работа. Активните, специ ализирани и целосно здрави клетки на човечкото тело се раѓаат исклучиво од сурово овош е и зеленчук; со други зборови, од оние протеини кои внесуваат во човечкото тело ил адници различни хранливи состо ки во нивната природна и жива состо ба, и кои зависникот од храна сака да ги аде понекогаш како еден вид „нехранлив“ луксуз. Сега сите треба

Machine Translated by Google

да умее да го сфати огромното злосторство што го направил родителот ко му кажува на детето да не му го расипува апетитот со овош е пред вечера затоа што мора наскоро да аде. Ова е еднакво да му кажеш да не аде ил адници различни суровини кои се неопходни за неговиот организам во нивната природна и жива состо ба, туку да ги чека мртвите и безживотните трупови на неколку од нив, кои таа ќе му ги даде. наскоро во форма на оброк.

Готвените се среќни со помислата дека храната што а консумираат е богата со калории. Сега, калориите можат да бидат корисни само кога целосно ќе се искористат предностите од нив. Кога бро от на мускулните клетки е мал, па дури и тие се слаби, заболени и без еластичност, поголемиот дел од калориите остануваат неискористени и, откако ќе му нанесат значителна количина на проблеми на телото, го оставаат организмот во форма на несакана топлина, и се губат без цел. Кога ќе запалиме оган на отворено, енерги ата на то оган бескорисно се губи, но кога ќе го запалиме то оган во моторот на фабриката, то целосно му служи. Со помош на зготвена храна, зависникот од храна внесува во своето тело внес на калории три или четири пати повеќе од функционалните потреби на неговиот организам. Калориите кои се добиваат од сировата храна во целост а служат сво ата цел, биде ќи таквите намирници се придружени со сите фактори неопходни за искористување на тие калории.

Должност на биолозите и лекарите треба да ги охрабруваат луѓето да не ги одво уваат хранливите состо ки еден од друг, туку секогаш да ги консумираат заедно, во нивните природно избалансирани пропорции и со нивните живи клетки. Тие никогаш не треба да зборуваат за корисноста на поединечните хранливи состо ки, туку треба да а нагласат нивната неопходност; исто како што а сметаме чистотата на бензинот не само како корисна за авионот, туку како неопходна. Тие никогаш не треба да зборуваат за придобивките од некои одредени витамини, туку треба да а нагласуваат опасноста од нарушување на нивниот интегритет и нивно уништување.

Општо земено, целата наука за исхраната може да се сумира во две главни точки и да биде загрижена за целото човештво:

1. Човечката исхрана треба целосно да се состои од живи клетки. Само оние намирници кои се состо ат од живи клетки ги имаат сите квалитети неопходни за задоволување на барањата на човечкиот организам. Човекот не е некрофаг. Не можеше да биде месо ад освен да фати мува во воздухот и да а голтне жива, или да го распарчи пленот како див ѕвер и да го проголта со сета утроба и со коски за подигање.

2.Посто ат и обични и изборни растителни тела во природата. На совршените и на хранливите растителни тела се подобрите сорти на овош е, зелен зеленчук, житарки и корења.

Со адење зготвена храна, човекот го затвора сво от апетит со три од четирите сорти на дегенерирани материи и го лишува сво от организам од ил адници други суштински состо ки. Зачудувачки доказ за ова тврдење е фактот што меѓу ил адниците медицински рецепти тешко е да се на де таков во ко не е наведен неко витамин или друг, но едва ќе сретнете рецепт каде што се спомнуваат имињата на протеините, мастите и аглехидратите.

Накратко, човекот ужива совршено здрав е кога се храни исклучиво со сурова веганска храна, болен е до то степен што консумира готвена храна и умира кога преживува исклучиво на таква диета.

Како се раѓаат болестите

Да земеме жлезда ко а се состои од мили арди клетки. Овие клетки се од многу видови, од кои секо а има сво а посебна функци а или должност да а изврши. Така, посто ат мускулни клетки и епителни клетки, а има и нервни клетки и клетки за многу други цели. Но, главната функци а на клетките на ко а било дадена жлезда е лачењето на течности.

Жлездите на човекот ко аде готвена храна имаат целосен додаток на клетки, можеби дури и повеќе, но само четвртина или петтина од нив се погодни за каква било корисна работа, и тоа не сосема соодветно. Протеини

Machine Translated by Google

сам, особено мртвиот животински протеин, ко кусогледите го сметаат за совршен градежен матери ал, на многу може да а создаде само на едноставната структура на безобличната, неспособна и бескорисна клетка од примитивен тип. По сво ата структура, овие клетки наликуваат на оние примитивни организми од на елементарен карактер кои се по ави а за прв пат на зем ата во на раните фази на еволутивниот разво и кои беа изградени со на честиот градежен матери ал: протеини, масти и аглехидрати.

Меѓутоа, во текот на следните милиони векови, тие примитивни едноклеточни организми поминаа низ долг еволутивен процес со помош на хранливи материи со на висок квалитет, имено витамини и минерали познати и непознати за нас.

За време на таа еволуци а тие се развиле и родиле разни посложени организми. Можеме да видиме кратка рекапитулаци а на ово историски разво на организмите во ембрионот на животното, од моментот на неговото оплодување до неговиот целосен разво . Истиот процес се повторува за време на разво от на поединечните човечки клетки.

Во дадена жлезда, секо а специ ализирана клетка поседува посебни механизми, кои можат да се организираат и создадат способност за активна работа само преку снабдување со посебни хранливи состо ки. Сега, суровините неопходни за продуктивните функции на тие механизми можат да се обезбедат исклучиво од суровини и прехранбени производи. Ниту една пчела не може да направи мед од нектарот на зготвените цвеќиња!

Кога специ алните состо ки не стигнуваат до клетката во доволни количини, не зиниот разво се забавува или дури може да престане. Ова доведува до по ава на различни заболени клетки, како што се масни, анапластични, малигни или канцерогени клетки, макрофаги, мегакариоцити, поликариоцити итн.

Така, не само што повеќето од клетките на предметната жлезда не да се постигне специ ализаци а (диференци аци а), но и суровините неопходни за лачење на течности не стигнуваат до неколкуте клетки кои сè уште а задржуваат способноста за работа поради што жлездата не е во состо ба да го одржи соодветното ниво на производство. Токму на ово начин е жлездата

Machine Translated by Google

зафатени со болест. Незадоволителен разво и неправилно функционирање на клетките може да се по ави и во сите други органи и системи, што резултира со по ава на соодветни болести.

Понекогаш одредена жлезда или орган се оштетени до то степен дека неговото отстранување станува неизбежно. Наместо да ги преземат на природните мерки за да го спречат уништувањето на то орган на прво место, мажите а преземаат на големата мака да го отстранат, а потоа се гордеат со извршувањето на такво чудо. За сурова веганска личност е сосема асно дека ниту една дрога не може да а врати дегенерираната клетка во не зината нормална состо ба и да и а врати соодветната способност за работа.

Оно што аде сурова нема страв од микроби, затоа што е заштитен против нив со природни сили. Микробите не можат да им наштетат на целосно развиените и специ ализираните (диференцирани) клетки. Тие го шират сво от пустош врз слабите и нежни клетки.

Во реалноста, готвениот го должи своето постоење на оние неколку сирови хранливи материи што понекогаш ги аде само за задоволство, без да а земе предвид нивната целосна важност. Сега, биде ќи човечкиот организам може да го одржи своето постоење на неверо атно мала количина на храна, тие мали количини на сурови хранливи материи се доволни за да го одржат во живот некое време.

Денес, дури и на големите експерти за исхрана обично сметаат дека гнилоста и контаминаци ата се единствените дефекти на прехранбените производи. Тие а сметаат за хранлива, здрава и нормална сите оние намирници кои се свежи, чисти и „добро зготвени". Отсуството на ил адници суштински состо ки во нив се чини дека воопшто не ги загрижува. Кога ќе се потсетат за тоа, тие одговараат дека и тие адат овош е. Ова е на бесмислен одговор. Болестите на човечкиот организам потекнуваат од самиот факт што хранливите состо ки ги одво уваме една од друга и потоа ги консумираме одделно, како случа но, без соодветен план.

Нутритивната вредност на прехранбените производи не мора да се бара во сортата на потрошената храна, но во разновидноста на составните состо ки

Machine Translated by Google

тие прехранбени производи. На обичната трева, сама по себе, е побогата со количината на не зините хранливи состо ки и целата збирка од мноштво адења послужени во на раскошните банкети. Ова е пресудата на науката.

Се одржуваат бро ни медицински конференции за превенци а од болести каде што, по со часови дискурси за секундарни теми, на истакнатите претставници на медицинската наука се собираат на своите вечери околу богато украсени маси. Потоа, игнорира ќи ги основните и целосно избалансирани прехранбени производи, кои се формираат во прекрасната лаборатори а на природата за превенци а од болести и кои содржат ил адници живи материи, тие се полнат низ садовите со дегенерирани и мртви трупови. Уште полошо, многу од нив, смета ќи дека природните хранливи материи не се баш суштински, а завршуваат сво ата програма за исхрана со кафе и цигари. Докторите нека ме извинат за оваа стриктура, но по малку размислување сигурно ќе се согласат со мене дека тоа не е вистинскиот систем на исхрана и дека е кра но време сериозно да размислат да направат основна промена во сегашните погрешни обичаи на хранење.

Некогаш во одредени азиски зем и, криминалците кои биле осудени на смрт се хранеле само со варено месо. Тие обично умирале во рок од 28-30 дена, додека во случа на целосно гладување човекот може да остане жив дури 70 дена. Тоа значи дека готвеното месо не само што е лоша храна, туку, со токсините што ги произведува, навистина е отров што убива човек за релативно кратко време.

Општо е познато дека луѓето кои консумираат прекумерно количество полиран ориз се подложни на бери-бери, ко го убива пациентот откако ќе предизвика големо страдање. Сега можеби на важниот симптом на бери-бери е полиневритот, но ова не е единствениот симптом на болеста; тоа е само еден од големиот бро симптоми. Ниту пак недостатокот на витамин Б1 е единствената причина за оваа болест, како што генерално се претпоставува. Полиран ориз не содржи ниту еден од познатите или непознатите витамини. Бел леб и, воопшто, сите подготовки

Machine Translated by Google

од бело брашно ги имаат токму истите карактеристики како и полираниот ориз. Истото важи и за вештачкиот шеќер и прочистените масти, кои се претставници само на едната или другата од ил адниците хранливи состо ки.

Горенаведените намирници, кои а сочинуваат основната исхрана на готвените, се главните фактори кои предизвикуваат смрт, само што убиваат лице под маската на ди ареа, заразни болести, ревматизам, гихт, склероза, ди абетес, апоплекси а, рак и многубро ни други болести. Понекогаш тие убиваат на возраст од само една година, во други времиња на возраст од пет, 10, 50 или 70 години, во зависност од релативните пропорции на двете категории консумирани прехранбени производи (готвена храна и сурови хранливи материи) и степенот на наследна отпор што се пренесува на поединецот.

Како резултат на неисхранетоста, во денешно време многу ма ки немаат млеко за да ги до ат своите бебиња, па некои од нив ги хранат своите доенчиња со суво млеко, бисквити, бел леб и ча . Сосема природно детето почнува да станува залудно и изнемоштено. Детските болници и сиропиталишта во светот се преполни со такви пациенти.

Доволно е на таквите деца да им дадете само две чаши овошен сок дневно со цел тие целосно да го вратат своето здрав е за две недели. Но, диететичарите зависници од храна, игнорира ќи а потребата од овош е, вршат секакви болни експерименти врз залудно тело на детето и откако ќе ги извадат последните капки крв од него, се обидуваат да го нахранат со суво млеко, екстракти од месо. , вештачки витамини и разни лекови. Со други зборови, непочитува ќи а хармоничната рамнотежа на нутритивните состо ки што ги обезбедува природата, тие почнуваат да прават експерименти на изнемоштеното тело на тоа дете со помош на неколку состо ки за кои добиле фрагментарно знаење во нивните лаборатории. Ако тоа дете не добие природна храна на неко начин или на друг начин, сигурно ќе умре и таквите смртни случаи, навистина, се случуваат во ил адници. Но, што е уште пострашно, многу наивни диететичари не им дозволуваат на таквите деца да адат сирово овош е со верување дека нивниот слаб стомак нема да може да го свари или, во на добар случа , го оставаат прашањето за овош ето на дискреци а на родителите на децата, во врска со

Machine Translated by Google

тоа како непотребен луксуз од помало значење. Сведочете дека во многу болници ќе на дете месо, бисквити, суво млеко, шеќер, ча , маргарин, ориз, бел леб, вештачки витамини и лекови колку сакате, но нема да видите ниту еден уред за цедење овош е. сокови, а купувањето овош е не е ни задолжително. Десетици детски трупови се извадени од таквите болници, но нико не сака да смета дека неприродниот систем на исхрана е одговорен за тие смртни случаи.

Апелирам на хуманитарните чувства на сите лекари. Нека размислат сериозно за оваа работа. Ги прашувам сите универзитетски предавачи и сите одговорни тела и министерства за здравство на секо а зем а во светот дали се загрижени за здрав ето и благосостo бата на сво от народ или не. Ако се, тие мора да почнат да работат без одлагање. Моите из ави не се обични хипотези, туку непобитни факти, кои на читателот му ги презентирам не како резултат на експерименти на заморчиња, туку според живиот пример на моето семе ство и мене.

На доброто средство за спречување и лекување на болести, а во исто време и за подигнување на животниот стандард е секое министерство за здравство да издвои незначителен буџет за формирање на информативни одделени а, со експресна цел да се стави до знаење на масите штетата направена од готвењето, како и од прехранбените производи на кои им недостасуваат витамини, особено бел леб, ориз, месо, прочистени масти, шеќер, ча , кафе, алкохолни и безалкохолни пи алоци. Потоа треба да ги убедат луѓето да а намалат потрошувачката на зготвена храна колку што е можно повеќе и да воведат постепени промени во нивните нутритивни навики.

Секако, биде ќи сите луѓе не се разумни, не е возможно сите одеднаш да се направат суровачи, но од суштинско значење е луѓето да се запознаат со соодветните суровини на нивните тела уште од детството, да се ослободат од погрешни и опасни предрасуди и треба да сфатат дека не се пилешката супа, оризот, котлетите, а цата и говедскиот бифтек кои им даваат здрав е и сила на нив и на нивните деца, туку никната пченица, моркови, домати, аткасти плодови, гроз е и слично. на пример, како резултат на адење месо и друга варена храна 52 години, а изгубив целата мо а сила и можев

Machine Translated by Google

не се качува те два скалила без да се чувствувате без здив; но денес, откако се воздржував од готвена храна осум години, можам да трчам по планините со на голема лесноти а.

Не знам на ко а научна основа во денешно време во голем бро детски домови и асли им ставаат на располагање кутии со бисквити за да си помогнат кога сакаат.
Кутиите со тие штетни материи треба да се заменат со корпи со свежо овош е, моркови, краставици и домати во лето, а со сушено овош е во зима, од кои на децата треба да им се дозволи да адат слободно и колку што сакаат во сите часови. на денот. Тогаш сите ќе видат како, според самите закони на природата, децата автоматски ќе почнат да консумираат овош е наместо дегенерирана храна, со што ќе го осигураат сопственото здрав е со свои раце.

Системот за сирово адење треба да се усвои во болниците за сите видови пациентите и авноста треба да бидат информирани за добиените резултати. Може да се направат многу корисни реформи во авните ресторани. Без целосно лишување на зависниците од храна од „задоволствата" на готвените оброци, колку и да се смртоносни, засега, можно е нивното количество да се намали за на малку 50 проценти и загубата да се замени со свежи салати и сурови компоти, а со бро ните сорти на овошките од сезоната. На ово начин, не само што оброците ќе станат поразновидни и попри атни, туку ќе се за акне и здрав ето на луѓето и ќе се направи значителна заштеда во авната економи а.

Откако авноста ќе се запознае со штетите од готвената храна, ќе се обиде да ги избегне. Ќе се на дат, исто така, голем бро разумни луѓе кои, задушува ќи го гласот на нивната зависност, ќе го следат нашиот пример и со практиката на целосно сурово адење ќе го осигураат совршеното здрав е на себе и на своето семе ство. Луѓето кои ги изгубиле сите надежи за закрепнување или кои се обезличиле од неприродната корпулентност, ќе сфатат дека, со строго почитување на суровото адење, за само неколку месеци ќе можат да го постигнат здрав ето за кое отсекогаш сонувале.

Machine Translated by Google

Луѓето об авуваат бро ни книги за да а покажат терапевтската сво ствата на одделните овош а и зеленчуци, како што се гроз ето, урмите, аболката, органите, кромидот или ротквиците, и развива ќи посебни методи за нивно консумирање, тие се обидуваат да ги вложат тие операции со привидот на научни постапки. Всушност, сите астиви сорти на сурови растени а се совршени хранливи материи и ги имаат истите квалитети. Без разлика од каква болест страда човекот, тие ги задоволуваат барањата на организмот, ги регулираат функциите на органите, го враќаат здрав ето на пациентот. Информациите за ваквите вистини треба бесплатно да и се стават на располагање на авноста, биде ќи е нехумано да се добиваат какви било пари за такви совети.

Диететиката на готвеното адење е полна со фатални противречности. Во голем бро случаи штетните прехранбени производи се препорачуваат како корисни, додека сосема суштинските се претставуваат како штетни и се строго забранети. Тоа е затоа што искуството на готвените се заснова на непосредните, очигледни и контрадикторни ефекти на прехранбените производи и на погрешните пресметки направени во лаборатори а. Милиони невини луѓе гинат како резултат на тие контрадикторни и погрешни пресметки.

На сигурен водич е фундаменталното и совршено искуство на сирово адецот, како резултат на што сите грешки, противречности и недоразбирања што посто ат во медицинската наука, воопшто, и особено во диететиката, еднаш се излегуваат на виделина и се коригираат. за сите. Потребно е надалеку да се умножат примерите од тоа искуство и да се запознае целото човештво со добиените резултати.

На лошото злосторство е да се навикне новороденото бебе на готвени адења

Кога секому ќе му стане асно дека готвеното адење е неприродна навика, дека тоа е причина за сите човечки болести и дека е толку страшна зависност што штом човек ќе стане плен на неговата безмилосна контрола, жртвата ретко може да се ослободи повторно од не зините канџи. Какво право има разумен човек да го внесе во организмот на ан

Machine Translated by Google

невино новороденче од не зините сопствени раце? Какво право има таа да ги пустоши органите на своето мало бебе со храна ко а била изгорена, уништена, убиена на оган? Зарем тоа не е на немилосрдниот од сите злосторства, зарем всушност не е убиство, брутално злосторство? Самиот на то начин ги убив моите две сакани деца и сум свесен за големината на злосторството.

Во реалноста, сите родители зависни од храна се филициди. Во сегашноста век нико не умира од природна смрт. Сите смртни случаи се резултат на болести кои се предизвикани од готвени оброци, а луѓето кои ги учат децата да адат готвена храна се нивните родители. Родителите кои адат готвени мора целосно да сфатат дека одговорноста за секо а болест и растро ство ка нивните деца лежи директно на нивните раменици. Тие мора на сериозно да а разгледаат оваа работа пред да продолжат на нивниот вообичаен погрешен курс. Основата на секо рак или срцев удар се поставува со првиот залак варена храна што му се дава на бебето, дури и кога болеста се по авува во на напредната возраст.

Може да се тврди дека на возрасните им е тешко да бидат целосно лишени од зготвена храна. Добро, тогаш, во то случа нека истраат во своите погубни навики до задоволство на своето срце. Но, што е тоа што ги принудува да ги запалат интегралните суровини на доенчето, да ги уништат, да ги лишат од на важните состо ки, да ги претворат во штетни материи и потоа да му ги дадат на бебето? Ова нечовечко однесување кон невините деца, ова варварство, сигурно мора да престане.

Не постои правило на науката што го спречува родителот да му даде на своето дете никната пченица наместо бел леб, полиран ориз или макарони; свежи сокови од моркови, портокали, гроз е и аболка наместо суво млеко; сурово овош е наместо компот; ореви, бадеми, никнат грав и грашок наместо месо и масти. Со адење сирова храна детето ужива здрав, среќен, долг живот, додека алтернативната исхрана го води до болест и прерана смрт. Може да бидете сигурни дека детето со сета душа сака сирова храна. То бара да си ги прими суровините во недопрена состо ба и има неспорно право на нив.

Machine Translated by Google

Лекарот или родителот ко не е лишен од здрав разум и совест мора да постапи соодветно, без на мало двоумење.

Кога на возраст од три или четири месеци почнуваат органите на бебето да оперира нередовно, кратковидиот лекар препишува два или три вида вештачки витамини наместо ил адниците супстанци што се изгорени на огнот, или на многу препорачува, како лек, неколку одмерени лажици овош е. сок, со што мирува и сопствената совест и на родителите на бебето. Зошто детето треба да страда од недостаток на витамини, ако не зината ма ка со своите раце не ги уништува витамините што посто ат во природните намирници?

Да ги затвориме очите за момент и да си го претставиме во целост чудото што го прави природата. Штом преку устата внесеме едно зрно пченица во фабриката на човечкото тело, организмот го зема тоа зрно, го разградува и го дистрибуира низ телото. Ил адниците различни супстанции кои се концентрирани во тоа зрно се движат во сите правци и секо а од нив оди да а изврши сво ата должност. Така, различните хранливи состо ки во зрното пченица извршуваат десетици ил ади различни задачи и ги спроведуваат биолошките функции на организмот без никаква грешка или мана.

Но, што се случува кога ќе внесеме залак во стомакот бел леб? Бесцелно го поставува стомакот да работи; се согорува и се претвора во бескорисна топлина, или, во на добар случа , оди да додаде неколку тули или камења без малтер на некои недолични, безвредни ќелии. Срцето на човекот што се храни со чиста пченица е цврсто и силно како зрно пченка, додека срцето на оно што аде бел леб е слабо и ронливо како лебот што го консумира. За ова, сведочете за сѐ поголемиот бро на срцеви засто и.

Дали по некое чудо целиот свет денес се освести и да а прифатат практиката на сирово адење, со исклучок на некои конкретни случаи кои се премногу напреднати во нивните болести, нема да има ненавремени смртни случаи во текот на следните три или четири децении, сѐ додека постарите

Machine Translated by Google

луѓето достигнуваат екстремна старост. Како и да е, смртните случаи предизвикани од готвеното адење ги надминуваат неколку пати оние што настанале во на големите во ни.

Во името на секое беспомошно дете, повторно апелирам до сите научници, луѓе на учење, водачи на нации, министерства за здравство, родители и љубезни луѓе ширум светот за веднаш да се стави кра на тоа страшно злосторство врз малите деца. Секо дневното доцнење чини ил адници невини животи. Возрасните луѓе се слободни да ги жртвуваат своите животи на фаталните задоволства од зготвената храна и на то начин да извршат самоубиство, но ко им дал право да ги масакрираат своите сиромашни деца, особено затоа што таа храна, далеку од тоа што им дава задоволство, само ги исполнува децата со гадење? Бесмислено е да се расправаме дека кога детето ќе порасне ќе види како другите адат и тогаш то самиот ќе почувствува желба да аде. Како прво, варварството како што е готвеното адење не може долго да трае и можеме со сигурност да се радуваме на раната победа на сировото адење. Потоа, има милиони луѓе кои го гледаат алкохолизмот или зависноста од дрога на другите, но се држат далеку од таквите пороци. Моето дете веќе има 6 години (Ова се однесува на 1963 година, кога е напишан ово дел од книгата) и таа може да разбере сè; а гледа зготвената храна што а адат други луѓе, но самата со сета душа го мрази. Ко зависник од опиум го учи своето дете да стекне навика за дрога уште од лулка?

Ко здрав разум го поттикнува човекот да го жртвува сопствениот син и да го направи ран придружник на неговите одвратни навики за да ги санкционира и овековечи неговите лични зависности? Нека родителите прво воспитуваат здраво дете според законите на природата, а потоа, откако ќе порасне, нека го препуштат неговото понатамошно постапување на неговата слободна вол а, исто како што тоа го прават во случа от со сите други пороци.

Откако ќе ги прочитате овие редови, ниту еден разумен родител не може да на де оправдување во фактот дека другите власти дале сосема поинаков совет. Ако таа истрае да го игнорира гласот на вистината, таа мора да а преземе одговорноста за уништување на здрав ето на своето дете и поткопување на неговата иднина. Човек мора да биде лишен од на елементарната проценка да замени 10.000 супстанции со нула супстанции, живите клетки со мртви клетки, целосно избалансирани суровини со дегенериран матери ал, природни

Machine Translated by Google

хранливи материи со неприродни хранливи материи, никнена пченица со бел леб, зелен грашок со месо и свежо овош е со џем.

Гастролатриските биолози мора да докажат дека природата има Направивме грешка што не ни презентираа прехранбени производи во а Готвена држава

Јавно апелирам до сите научници или да ги потврдат моите ставови и да ги об ави на целиот свет или да докаже дека кога природните прехранбени производи се ставаат на оган, не се случуваат загуби во нивните хранливи состо ки или енергетска содржина; не се случуваат смртни случаи на живите растителни клетки и не се случуваат промени во конституци ата на атомите. Тие дополнително мора да докажат дека при создавањето на хранливи материи за човечкиот организам, зрелиот згрешил што не ни ги претставил со прехранбените производи во „прочистена", варена или изгорена состо ба, дека операциите што се вршат во фабриките и во ку ните се научни мерки насочени кон исправување на грешките на природата и дека вештачките вештачки витамини имаат поголема хранлива вредност од витамините кои се наоѓаат во природата. Доколку тоа не се случи, тие мора да ги признаат трагичните грешки што биле направени досега и, отфрла ќи ги готвените оброци еднаш засекогаш, мора да се засолнат во мудроста на универзумот и да престанат да се мешаат во составот на природните намирници создадени од природата на Зем ата. Оние кои се сметаат себеси за месо адци нека го консумираат своето месо, ако можат, свежо и целосно, како месо адните ѕверови, без да ги уби ат неговите клетки или да го дегенерираат на ко било начин.

Немаме право да го нарушуваме интегритетот на суровините создадени од природата за човечкиот организам кога, со сите научни средства со кои располагаме, не сме во состо ба да го создадеме на ситниот едноклеточен организам; кога, со помош на сите нам познати хранливи состо ки, не можеме вештачки да храниме организам и да го одржуваме во живот долго време; и кога едва успеавме да препознаеме ил ада дел од супстанциите во зрното пченка. Точно е дека се спроведени многу истражувања и постигнат значителен напредок во препознавањето на различни хранливи материи и како резултат на многу важни хранливи материи

Machine Translated by Google

Откриени се конституенти, но сите тие открити а не можат да бидат од поголемо значење од изумот на вештачките сателити. Разликата помеѓу вештачките витамини и хранливитеососто ки кои го сочинуваат зрното пченка е од ист ред како разликата помеѓу вештачките сателити направени од човекот и небесните тела кои го формираат целиот наш галактички систем. Меѓутоа, научниците кои прават вештачки сателити, никогаш не претпоставуваат дека ќе ги уништат посто ните галаксии и ќе ги заменат со меѓуѕвездени тела новосоздадени од самите нив.

Нашиот на добар курс е внимателно да ги проучуваме законите на природното еволуци а на животински и растителни организми. Но, во нико случа не смееме да а поништиме работата на природата и потоа да се обидеме да а реконструираме со помош на мизерни екстракти од жлезди и вештачки витамини.

Кога ќе ставиме парче компир или срцевина во путер и ќе почнеме да го пржиме, го започнуваме процесот на неговото уништување уште од првиот момент.
Веднаш почнува да крчка, да се збрчка, да станува кафеава и потоа да се суши, а ако продолжиме со операци ата уште малку, се агленосува и се претвора во лоша пепел. То апетитен мирис што ни ги скокотка ноздрите е мирисот на на вредните состо ки на природните намирници, кои се смеат на нашите сетила и исчезнуваат во редок воздух.

Термините „готвење“ и „печење“ не смеат да се користат во смисла на подготвување, конструирање и усовршување, како што биле употребени до сега; тие мора да се користат, наместо да го пренесат чувството на уништување, уништување, палење, убивање или уништување, биде ќи со тие операции ги уништуваме на вредните материи кои се од витално значење за нашиот организам и на то начин го извршуваме на грозоморното злосторство против човештвото. .

Бебето го мрази вкусот на готвената храна, ко а Изгледа те апетитивно само на зависникот од храна, исто како Опиумот изгледа при атен за наркоманот

Простодушните луѓе можеби мислат дека би било сурово да се лиши децата на задоволството добиено од вкусот на зготвената храна. Таков

Machine Translated by Google

луѓето треба да сфатат дека всушност, готвената храна воопшто не е вкусна; тие изгледаат вкусни само на зависникот од храна, исто како што опиумот изгледа при атен за наркоманот. Досега немало ко да ни а каже оваа едноставна вистина, биде ќи од памтивек нико не бил ослободен од зависност од храна.

Органите на новороденото дете се прилагодени на составот само на сирова храна. Бебето многу ужива сурово овош е и зеленчук. То аде, со на големо задоволство, сурови житарки, компири, грав, модар патлиџан, грашок и леќа, кои му вкусуваат многу, но се невкусни за варениот.

Малото дете не добива никакво задоволство од вкусот на готвените адења; со сета душа ги мрази и одбегнува и со голема болка ги голта тие неприродни адења. Но, кутриот, простодушен родител не го разбира ова. Таа е водена исклучиво од сопствената зависност и, во не зината анксиозност добро да го нахрани детето, таа продолжува да му а тера таа гнасна храна низ грлото до таа мера што го претвора детето во совршен зависник, со што му го уништува здрав ето и среќата.

Во првите неколку години од сво от живот, бебето носи ужасно борба против неприродна храна. Тоа се гледа од многубро ните детски тегоби и честите стомачни пореметувања со кои се заболени децата, како и од високата стапка на инфантилна смртност. Бебето е новоизградена, совршена фабрика. То никогаш нема да се разболи ако обезбедиме природни хранливи материи за нормалните нутритивни активности на неговите органи.

Универзалното прифаќање на суровото веганство е единствениот начин да се ослободиме сите човештвото од проклетството на болестите еднаш засекогаш. Размножувањето на суровото адење мора да започне со болни луѓе, новородени деца, луѓе обдарени со потребната вол а и мудрост и разумните родители на децата што адат сирово, кои ќе бидат обврзани да ги исклучат од своите домови секаква трага на понижена храна за да да не им ставаат на своите деца искушението. Ово почетен период на доброволно воздржување од готвената храна ќе трае до денот кога ќе до дат надлеж

Machine Translated by Google

нивните сетила и ќе решат да го прогласат за задолжително сурово адење, со што ќе а наметнат разумната вол а на природата врз неуките, неупатени маси. Ќе до де време кога суровото адење ќе преовладува во целиот свет. Во таа благословена иднина, готвењето ќе биде познато како криминал.

Наводната тешкоти а за брзо укинување на навиката на готвеното адење не смее да послужи како изговор за негирање на штетата направена од неа. Нико не се обидува да ги оправда кражбите, грабежите и убиствата, иако не беше возможно да се искорени овие злобни помори од човечкото општество. Суштинската поента е научниците начелно да признаат и да и об ават на авноста дека работата на готвењето на храната е погрешна, неприродна и опасна и дека тоа е директна причина за болести. Секундарното прашање за ставање на сурово адење во вистинска практика може потоа да се остави на последователниот тек на настаните.

Готвеното адење последователно раѓа зависност од храна, болести, медицинска наука и фармакологи а. Кра ната цел на медицинската наука е да ги поправи и реновира дегенерираните и извалкани човечки органи. На местото на медицинската наука, сурово адецот има сво а наука или здрав е, чи а цел е да ги спречи горенаведените дегенерации и да обезбеди здрав, среќен, долг и мирен живот за сегашните и идните генерации. Сите болести се предизвикани од кршење на законите на природата. Суровото адење ги принудува луѓето да ги почитуваат тие закони.

Практиката на сурово адење во моето семе ство

Тоа што на 60 години можам да ги напишам овие редови се должи на тоа сурово адење. Пред седум-осум години моето срце беше во толку лоша состо ба што срцевиот удар изгледаше неизбежен. Некогаш останував без здив качува ќи се неколку скалила; Немав доволно сила да подигнам кофа со вода. Запек, варење, металоиди, несоница, главоболка, купишта, гихт, склероза, висок крвен притисок, тахикарди а, хроничен бронхитис, хемороиди и чести настинки беа придружници на мо от живот долго време. Благодарение на сировото адење се ослободив од сите тие нарушувања. Тра но го намалив крвниот притисок од 18-20 на 13, а пулсот од 80-90 на 58-60. Без никаков знак на замор,

Machine Translated by Google

Можам да пешачам до Та риш и назад (оддалеченост од 24 километри) за четири часа, да се качувам на планините како коза, да кревам тешки куфери по скалите и кога имам време да прошетам 12 километри како обична дневна рутина. Јас, ко своевремено боледував од хроничен бронхитис, а неколку пати годишно бев обичен со грип, во последните неколку години немав ни обична настинка и спиев на отворено цела година во зима и лето, без на малку страв ниту од студ, ниту од микроби.

Пред неколку години имав толку тежок напад на гихт што не можев да го допрам зглобовите на мо от палец; денес можам да ги извртам со сета сила без ни на малку знак на болка. Каде во светот се добиени слични резултати со помош на атофан, ACTH, дигиталис, бромиди, од, аспирин, антибиотици и ил адници други лекови?

Срцето кое работи со брзина од 58 отчукувања во минута, може со сигурност да се очекува дека ќе продолжи да работи многу години без воопшто да биде подложено на опасност од мозочен удар. Во услови на варено адење, како што е падот на пулсот, се случува само кога срцето е слабо, но во мо от случа тоа е природен резултат на регуларноста во работата на моите органи за варење.

Исклучително е знача но што секогаш кога ќе се обидам да го преоптоварам стомакот со неколку пати повеќе од нормалната количина на природни прехранбени производи, тие не остануваат долго во стомакот, туку наеднаш минуваат во цревата и го напуштаат телото за неколку часа, без да претрпат какво било распаѓање и без да предизвика на мали дигестивни нарушувања или да ми предизвика каква било непри атност. Во оваа состо ба, пулсот ми се зголемува за не повеќе од четири или пет отчукувања во минута, додека кога се обидувам да се „задоволам“ со зготвена храна како „обичен човек“, срцето веднаш ми скока на 85-90. и ми требаат денови за мо от стомак да го врати нормалното чувство на лесноти а.

Заедно со себе си го воспитувам и третото дете како сурова. Таа е веќе мало дево че од седум години, но никогаш не ставила ниту залак дегенерирана храна во устата. Не зиното здрав е е

Machine Translated by Google

олицетворение на совршенството. Сега можам да видам каква голема разлика има помеѓу децата што адат сирово и готвено. Полесно е да се воспитаат сто деца што адат сирова, отколку едно дете што аде готвено. Човек никогаш нема прилика да се грижи за детските заболувања како што се морници и настинки, ди ареа и запек или проблеми со тоа што детето аде премногу или премалку. Таа е весела како чорбаџи и кога и да посака оди на трпеза и си помага за се што сака да аде. Таа игра, пее и танцува по цел ден без хирови и каприци, без да плаче, без да им прави проблеми на околината.

Таа легнува точно во 8 часот навечер и откако ќе си запее неколку минути, ги затвора очите и спие како топ до 6 часот наутро. Згора на тоа, на впечатлив е фактот што по првите неколку месеци можеме да се сетиме само на три или четири прилики кога таа се разбудила во текот на ноќта. Не зиниот сон е толку длабок и здрав што ниту една бучава или движење не предизвикува да се разбуди.

Кога другите деца во градинката седат на масата за по адок за да имаат леб и сирење, леб и путер, колачи и слично, таа а вади сво ата кеса со овош е што а земала од дома и тивко ужива.

Кога сме на гости ка при атели, таа со целосна рамнодушност гледа во преоптоварените маси за ча околу кои луѓето седнуваат и „уживаат“ во секакви печива и слатки. Таа никогаш не изразува желба, ниту од љубопитност, да вкуси неко а од нив. Токму на ово начин треба да се воспитаат сите деца кои адат сирова храна.

Мо ата сопруга, на ко а никогаш не сум ги форсирал своите ставови, постепено менувањето на не зиниот систем на исхрана заради своето дете и не зиното здрав е, сега стана целосна сурова и е сосема задоволна со не зината состо ба. За почеток, таа целосно се откажа од месото, а потоа ги намали готвените адења без месо на една или две неделно. Како што детето порасна малку повеќе, тие беа заменети со неколку варени компири земени повремено. Конечно, и овие беа целосно откажани кога еден ден детето праша: „Од што е то непри атен мирис, мамо? После тоа земала само тенко парче леб од целото адење кое понекогаш го адела со ореви, невидено од детето.

Machine Translated by Google

затоа, да се воздржува од сите готвени намирници. И сето тоа беше постигнато без многу тешкотии, откако одлуката беше донесена сериозно. Кога во куќата нема мирис на зготвена храна, суровото адење станува многу едноставна работа. Ова е начинот на ко треба да се движат сите оние родители кои го ценат своето здрав е и ги сакаат своите деца.

Сите зли навики на човекот се резултат на зготвено Јадење

Суровото адење ќе ги истера од арената сите други пороци како што се алкохолизмот, пушењето тутун, зависноста од дрога и среброљубието. Овие зависности повеќе не можат да го придружуваат суровото адење. Овие пороци се сателити на зависноста од храна.

Со победата на сурово адење, конечно ќе се воспостави траен мир во светот и меѓу народите. Сите злосторства, омраза, непри ателство, ароганци а, љубомора и, воопшто, сите лоши навики на човекот се потомство на готвеното адење. Со укинувањето на готвеното адење, страстите на луѓето ќе се смират, нивните умови ќе се облагородат и животот ќе стане толку лесен што луѓето повеќе нема да бидат обврзани да си го кинат месото или да а продаваат сво ата совест за неред.

Концепци ата на диета треба да биде ограничена на Замена на неприродната исхрана со природна Начин на хранење

Целосното сурово адење е единствениот начин да се ослободи човештвото од болести. Полумерките никогаш не дале и нема да дадат резултати. Во сегашните услови на готвеното адење, сите прифатени пресметки на нутритивните вредности на специфичните диети мора да се третираат како невалидни. Без разлика за ко а болест се работи, кога се дискутира за исхраната, мора да размислуваме само во однос на сировото и зготвеното, природното и неприродното, чистото и дегенерирано. Препораките кои се даваат секо ден на радио, весници и со разни други средства за употреба на специфични витамини, минерали и протеини и информациите дадени за нивните калориски вредности се целосно

Machine Translated by Google

неизводливи, безвредни и опасни, особено кога се засновани на употреба на лекови и храна од животинско потекло.

Кога ги разгледуваме сво ствата на поединечните хранливи материи, не смееме воопшто да се грижиме за тоа кои одредени витамини или други состо ки посто ат во одредена хранлива матери а. Непроменливото присуство на сите различни состо ки во секо а залак храна мора да биде задолжително. Затоа, мораме да внимаваме ниту една од состо ките да не отсуствува од храната што а консумираме. Ова е случа кога адеме било ко а сурова растителна храна, додека во готвената храна ги нема во ил адници.

Со векови на кра от, ил адници специ алисти правеле диететика нивната конкретна студи а. Но, биде ќи тие обрнаа внимание само на секундарните проблеми и не а земаа предвид штетата направена од огнот во ку ната, нивните истражувања не ги дадоа посакуваните резултати и, уште полошо, поради нивните бро ни противречности, тие беа погубни за човештвото. . Дури и вегетари анците, кои можеби се сметаат за на прогресивните меѓу нив, не само што а толерираа штетата направена од пожарот, туку а трпеа и употребата на бел леб и рафиниран шеќер, кои се лишени од сите вредни состо ки. Сепак, мора да се признае дека во осво увањето на човековите зависности, вегетари анците го поминале на стрмниот пат. На тешкиот потег е апстиненци ата од месо, по што замената на исхраната без месо со сирова храна е само мал чекор, иако со ово мал чекор тие мора да а достигнат сво ата конечна цел. Затоа, треба да се очекува дека вегетари анците од сите ни анси на мислење ќе ги прифатат принципите на сурово адење и ќе се соберат заедно под исто знаме, со цел да ги поставаат темелите на то среќен живот ко отсекогаш бил сон на човештвото.

Како експерт за диететика, голема репутаци а во Америка освои Г. Хаузер. Но, дури и Хаусер, колку што е прогресивен во споредба со другите диететичари, не а зема предвид штетата направена од готвењето и затоа се обидува да а врати штетата направена во ку ната со рецепти. Да претпоставиме за момент дека неговиот совет

Machine Translated by Google

може да послужи за неко а корисна цел. Но, каде е работникот, работникот на фармата или обичниот човек на улица за да го на де хонорарот од ил ада долари што мора да го плати за да добие информации колку црна меласа треба да земе наутро, колку квасец навечер. , или колку ил ади единици од одреден витамин мора да голта секо ден?

Ова не е вистинскиот пристап. Неопходно е да се запознае целината светот што е можно потемелно со интегралните суровини на човечкиот организам, радикално да се променат сегашните нутритивни навики и да се стави кра на препораките за специфични диети и индивидуални витамини.

Научниците знаат дека ниту еден човек ко се храни исклучиво со леб, полиран ориз или месо, не може да се надева дека ќе живее долго. Но, обичниот човек не го знае ова. Според него, тие намирници обезбедуваат одлична исхрана. Како можеме да гарантираме дека под силата на околностите или преку притисокот на сиромашти ата поединецот нема глупаво да се храни себеси и своите деца само со тие прехранбени производи и нема да се уништи себеси како последица? Дури и на истакнатиот научник, запознаен со целата тема, не може да се спротивстави на нагонот на сво ата алчност и аде толку многу од тие проколнати материи што полека, но сигурно се убива и прерано се самоубива со помош на рак или срцев удар. Затоа, не е доволно само да се пропагираат овие идеи во книги; потребно е да се мобилизираат соодветните органи на државата за да се воведат основни, планирани промени во нутритивните навики на луѓето. Мора да се преземат активни мерки за постепено да се ограничи масовното трошење на хранливи состо ки и да се поттикне потрошувачката на сурови и неизвалкани прехранбени производи. Кра ната цел на секо вид на диета е сурово адење, кога зборот „диета“ го губи своето значење и му дава место на изразот ПРИРОДНА ИСХРАНА или ИНТЕГРАЛНИ СУРОВИНИ ЗА ЧОВЕЧКАТА ФАБРИКА.

Употребата на вештачки витамини и минерали мора да биде

Застана

Machine Translated by Google

Релативните количества на хранливите состо ки во природните прехранбени производи варираат во голема мера, во смисла дека во однос на еден милиграм од една состо ка може да има една ил адити дел од милиграмот од втората состо ка и еден милионти дел од милиграмот од третата. Но, компонентата со тежина од еден милионити дел од милиграмот е исто толку суштинска за човечката фабрика како и онаа со тежина од еден милиграм. Сега, за време на готвењето, токму оние состо ки кои посто ат во мали траги се уништуваат само во прв момент.

Човек може да се запраша зошто со такви неисправни суровини, фабриката за луѓе не престанува да работи одеднаш, како што би направила обична фабрика, туку продолжува со работа прилично долго, со што ги наведува луѓето до погрешен заклучок дека она што го задоволува нивниот апетит е хранлива храна. .

Факт е дека човечкото тело не е обично фабрика. Тоа е огромен свет со мили арди жители, безбро фабрики, разни организации, системи, продавници, резерви и така натаму. Дури и ако воопшто не добива никаква исхрана, сепак може да се одржи во живот до 70 дена или уште повеќе со користење на складираните резерви.

По влегувањето во организмот, хранливите материи се дистрибуираат низ човечкото тело со крв и секо а од клетките ги прима супстанциите што одговараат на неговата структура и специ алност. Но, клетките на жлездите и органите не преземаат ништо од неколкуте дегенерирани состо ки кои се присутни во зготвената храна во толку мали сорти што може да се избро ат на прсти. Тие продолжуваат да чекаат, во глад и немање, додека нивниот господар не се удостои да ги продолжи прстите за да си помогне на парче кромид, зелен зеленчук или овош е.

Човекот не го чувствува гладот на поединечните клетки биде ќи, и покра екстремната глад на жлездите и органските клетки, неговиот стомак е полн, неговата зависност е задоволена, то самиот е задоволен. Но, уште позадоволни се безвредните, мрзливи и неактивни ќелии, кои лакомо ги голтаат „целосно избалансираните градежни матери али“ што одговараат

Machine Translated by Google

на нивните структури и го „за акнуваат и за акнуваат" телото со зголемување на неговиот волумен.

Ова е причината зошто со 50-60 килограми излишни, бескорисни клетки, таканаречениот здрав, витко и енергичен човек не поседува неколку стотици грама активни, специ ализирани клетки, со кои едната или другата негова жлезда може редовно да функционира. и произведуваат производи без грешка. Сè додека жлездите и органите не се лишени од последните остатоци од активни клетки, човекот може некако да го одолговлекува своето постоење; но кога конечно ќе се потрошат, смртта станува неизбежна.

Тогаш „заситениот", „виткото" и „енергичното" лице умира биде ќи ги изгладнувало своите жлезди и органи. На пример, срцевите клетки а губат потребната моќ и еластичност за правење нормални контракции. Срцето потоа се обидува да а спаси ситуаци ата со зголемување на бро от на неговите клетки, како резултат на што се зголемува со клетки формирани од животински протеини и бел леб. - Но, ова нема никаква корист, биде ќи на овие клетки им недостасува капацитет за извршување на каква било корисна работа и не поминува многу време пред органот целосно да престане да чука.

Не знаеме со сигурност на колку различни конституенти одат изработка на зрно пченица или на кое било друго растително тело. Да земеме хипотетичка, приближна бро ка, да речеме 10.000. Според на елементарните закони на природата, тогаш треба да мораме да резонираме дека суровините неопходни за човечката фабрика се составени од 10.000 различни супстанции, а при снабдувањето со тие матери али важно е особено да се внимава еден или друг од состо ките да не се отсутен.

Ова е на природниот систем за обезбедување на нормално функционирање на човечката фабрика.

Сега а де да видиме колку е превртена диететиката на ова варено адење возраста е. Мажите носат масовно уништување на тие суштински материи и го хранат своето тело со само неколку вари анти на нивните состо ки.

По долгогодишно макотрпно истражување, биолозите откриваат дека има само 1015 видови супстанции во сирењето, путерот, црниот дроб или мозокот. Би можело да се очекува од нив да признаат дека како резултат на нивниот долг труд откриле дека таквата и онаква храна се состои од само 10-15

Machine Translated by Google

видови на понижени, неурамнотежени, отровни, дегенерирани и мртви материи, како и оние на состо ките што ги формираат нашите суровини, отсуствуваат 9990 сорти и, според тоа, тие прехранбени производи се толку дефицитарни, штетни и опасни што нивната употреба како хранливи материи не смее да биде препорачано од ко било. Но наместо тоа, тие едно по едно ги наведуваат имињата на сите супстанции што успеале да ги на дат во тие намирници, детално ги опишуваат нивните функции во исхраната и откако ќе ги набро ат нивните сво ства ги препорачуваат како „корисни“ хранливи материи. Ниту еден збор не спомнуваат за отсуството на ил адници хранливи состо ки, ниту пак зборуваат за нивната улога во исхраната или за катастрофалните резултати кои секогаш го следат нивното отсуство.
Сепак, овие размислувања се сосема суштински аспекти на прашањето.

Мора да се има на ум дека толку многубро ни се функциите на суровини прехранбени продукти во организмот кои дури и по некое чудо човекот да ги запознае сите, цел живот не би бил доволен само за нивниот опис. Како еден од основните закони на исхраната мораме да го сметаме фактот дека ниту една хранлива состо ка не може да а послужи сво ата вистинска цел ако се земе изолирано, настрана од целината.

Кога неко ќе му посочи дури и на на познатиот научник дека постои нема трага од витамини во белиот леб што го аде, то возвраќа, без никакво двоумење, дека аде и храна што содржи витамини Со еднакво оправдување, ѕидарот може да ги поставува тулите цел ден и да го крева сво от ѕид без малтер, а потоа тврдат дека има моменти кога користи и малтер. Такво е слепилото кое е предизвикано од зависноста од храна.

Што е бел леб ако не скроб, шеќер, масти, протеини и неколку видови мртви соли - со други зборови, само безживотната пепел од неколку од 10.000 состо ки кои а формираат нашата суровина? Што е рафиниран шеќер ако не еден од горенаведените 10.000? Што е месо ако не протеини кои содржат отров и траги од неколку дегенерирани состо ки? Сепак, човекот го полни сво от стомак до работ со овие неколку супстанции и ги лишува своите органи од ил адници навистина неопходни хранливи материи. Што се однесува до настанатите нарушувања што се по авуваат во неговите органи, може да се формираат

Machine Translated by Google

неко а иде а со посета на болници или испитување на илустрациите во медицинските учебници. Како може да се предизвикаат такви страшни деформации, рани и чиреви, ако не поради отсуството на супериорни хранливи материи?

Иако научниците досега откриле само 40-50 видови од ил адниците хранливи состо ки, голем дел од медицинската литература е посветен на описот на ефектите на тие супстанции, кои исто така а формираат основата на голем бро други медицински активности. Покра тоа, огромна мрежа на комерци ални претпри ати а се прошири низ целата должина и ширина на светот за производство и дистрибуци а на тие супстанции.

Можеме добро да замислиме каква ќе биде ситуаци ата ако, наместо тие 40-50 состо ки, истражувачите научници успеат еден ден да на дат 400 или 500, а да не зборуваме за 4.000 или 5.000 видови супстанции. Денешниот човек се чини дека го изгубил од вид интегритетот на вистинските суровини потребни за неговото тело; или не му се веднаш на располагање или смета дека е невозможно да ги добие. Затоа мора да го погледне секо ќош и агол за да ги на де еден по еден за да ги задоволи потребите на сво от организам. Истражувачките научници ги сметаат за научни само оние супстанции чии формули им се познати и се печатени во книги. Биде ќи немаат познавање за целосните формули на состо ките на едно зрно пченица, тие не гледаат ништо научно во тоа. Тоа е „обична" супстанца ко а лесно се добива, а има насекаде и е позната на сите. Но, сосема поинаква работа е кога ќе успеат да откри ат нова хранлива состо ка и да а на дат неговата формула. Потоа станува научен; неговото откритие е поздравено како голем триумф на полето на медицината и, уште повеќе, внесува свеж жар и ентузи азам во фабриките, аптеките и клиниките. И сето тоа е затоа што човекот не сака да се откаже од сво от бел леб.

Што и да е, луѓето мора конечно да признаат дека единствениот начин да се ослободиме од болеста е прво строго да се ограничи, а потоа целосно да се забрани масовното уништување на нашите хранливи состо ки.

За таа цел, одговорните тела мора да вршат интензивен публицитет и мора да преземе активни мерки за да се спречи масовното уништување на

Machine Translated by Google

хранливи состо ки. Тие мора да доби ат нови сорти на адења од мешавини на сирова храна и да ги препорачаат на авноста, чии нутритивни навики потоа ќе претрпат постепени промени. Како резултат на тоа, болестите што сега го погодуваат човештвото ќе бидат прогресивно елиминирани и огромната економи а ќе биде засегната во нашите трошоци за живот.

Пред да станеме суровачи, нашето семе ство консумираше по килограм леб дневно, а сега килограм пченица ни трае од осум до 10 дена. На диета со бел леб, одамна требаше да бидам мртов, но благодарение на животворната пченица сè уште живеам и се чувствувам сигурен дека ќе живеам уште на малку 40-50 години.

Споредбата помеѓу здрав ето на сурово адење и Децата што адат готвеното е на доброто средство за потврдување на штетата настаната од адење готвена храна

Принципите мора прво да се усво ат во дневните градинки, домовите за деца, болниците и ресторантите, а потоа треба да се популаризираат со публицитет меѓу пошироката авност. Со такви асни и непобитни факти како што ги презентирав, треба да се надеваме дека асновидните научници ќе почнат да работат веднаш. Но, ако сакаат да имаат дополнителни конкретни докази, го предлагам следниот тест. Доенчињата во еден од домовите за деца нека бидат поделени во две еднакви групи, од кои едната треба да се храни со актуелни медицински методи, а другата да се воспитува според принципите на сурово адење. Потоа нека се споредува здрав ето на двете групи. Воопшто не се сомневам дека од самиот почеток на целиот свет ќе му биде асно ко од двата система) на исхраната е навистина научен и хуманитарен. Истите резултати може да се доби ат со прилагодување на методот за излекување на болнички пациенти.

Многу простодушни луѓе може да се спротивстават на тестот со образложение дека е грешно или штетно да се спроведуваат такви „експерименти“ врз деца Меѓутоа, ако таквите луѓе размислат малку подлабоко, ќе видат дека не е експеримент за заштита на животот и здрав ето на детето хране ќи го со комплетната колекци а на наменети чисти хранливи состо ки.

Machine Translated by Google

по природа за човечкиот организам. Вистинските експерименти се оние нечовечки тестови кои се спроведуваат под маската на науката со неколку вари анти на синтетички супстанции кои досега едва се препознаваат во лаборатори ата, како резултат на кои милиони деца заминуваат од животот во пово , остава ќи ги нивните родители во огорченост. тага. Експериментите се оние операции кои си играат со здрав ето на луѓето од 1.001 дегенерирана храна и отрови и создаваат нови болести. Овие болести се смешно именувани како болести на цивилизаци ата, без ни на малку чувство на срам од таквата „цивилизаци а“ и без размислување дека условите што ги родиле таквите болести може да се именуваат како незнаење, див аштво или варварство, но никогаш цивилизаци а.

Научните институции и одговорните државни органи мора Испита те го проблемот со сурово адење без понатамошно

Одложување

Јас предложив радикален и во исто време многу едноставен и природен метод со ко човештвото ќе се ослободи од секо а болест на зем ата. Ова е многу важна работа на ко а мора веднаш да внимаваат сите научници, лекари, интелектуалци и одговорни државни органи. Тие мора или авно да докажат дека грешам во моите ставови и да ги поби ат со основни експерименти, или да а потврдат сво ата вистина и да ги преземат неопходните чекори за да ги применат во пракса. Посебно, доколку лекарите покажат каква било рамнодушност или молчење, тоа може да се толкува од пошироката авност како асен случа на неподготвеност од нивна страна да се заштитат од болести, со цел да не се намали нивното поле или работење. Лично, не верувам дека ова е генерално точно, биде ќи малку луѓе би можеле да бидат толку безмилосни; но лекарите мора да дадат позитивен доказ дека имаат повисока и поблагородна цел од правењето пари, и дека нивната цел е, всушност, услуга на науката, услуга на човештвото.

Благородните лекари со авен дух и алтруисти а постигнуваат сво ата цел со прифаќање на сурово адење, додека нечовечките, себични и лакоми лекари во тоа а гледаат сво ата лична загуба. Наводната тешкоти а за промена на длабоко вкоренети обичаи може да послужи само како слаб изговор за

Machine Translated by Google

прикри те ги скржавите лични интереси на злите луѓе. Откривањето на суровото адење е на добрата можност да се разликува благородното од нерамното, доброто од злото, мудриот од немудриот.

Нема активност од поголема хуманитарна вредност од ширењето на сурово адење. Неопходно е да се разбуди целото човештво од неговиот вековен сон, да се отворат очите, да се истресе од летарги ата и да се ослободи од сегашниот кошмар. Богатите мора да ги донираат своите пари за оваа кауза; на интелектуалците нивниот мозок. Неопходно е да се формираат друштва, да се формираат клубови, да се издаваат весници и да се печатат книги. Понатаму, неопходно е да се изградат пространи санаториуми со сите погодности за одмор, забава и спорт, а со помош на неколкумесечна „затвора“ да се излечат, да се подмладат, да се ослободат од деструктивни предрасуди и да им се помогне и просветли на тие луѓе. на кои им недостасуваат потребните информации и вол а. Многу е покорисно и попожелно да се посветат пари и енерги а за оваа цел отколку да се градат бескорисни згради кои не ни се потребни како цркви или училишта и болници. Јадењето сурово е камен на тест со ко можеме да потврдиме ко интелектуалец навистина поседува слободно и неограничено расудување или ко а личност е навистина заинтересирана за здрав ето и благососто бата на авноста. Со златни букви истори ата ќе ги запише имињата на таквите луѓе.

Не е грев да се зборува вистината

Некои луѓе ме обвинуваат дека имам остар азик. Кога ги нарекувам готвените уби ци, злосторници и криминалци, не обвинувам; Јас само а кажувам вистината, колку и да е горчлива таа вистина.
Кога ма ката со свои внимателни раце ќе а наполни устата на своето сакано дете со топла храна, таа ги нарушува органите на своето бебе и го води до болест и до смрт. Кога лекарот подготвува диета со „хранливи“ и „лесно сварливи“ оброци за малите деца и

Machine Translated by Google

препишува апчиња вештачки витамини за сметка на зеленчук и овош е, прави уште поголем прекршок.

Секо дневно гледам како, по чудна ирони а на судбината, слабите и болните ги сметаат за лековити токму оние супстанции кои биле причина за нивните болести и лакомо ги голтаат, додека, напротив, со страв го избегнуваат единствениот супстанции (суров зеленчук и овош е) кои можат да им го вратат здрав ето, само затоа што ги сметаат за причина за нивните маки. Милиони животи се жртвувани исклучиво поради оваа фатална заблуда. Личноста што ќе навлезе во целата длабочина на трагеди ата никогаш не може да остане ладна и рамнодушна.

Не постои правна бариера против уништувањето на Суровини наменети за фабриката за луѓе

Кога ќе се по ави благ дефект во правилната рамнотежа на суровините доставени до индустри ата на округот, одговорните лица се обвинети за небрежност и се доведуваат во книшка, додека оние кои вршат на грозоморно фалсификување во суровините неопходни за правилно функционирање на фабриката за луѓе честопати одат на слобода. Во ово век на научен напредок, на неукиот и на глупавиот човек има апсолутно право да бара нови методи за дегенерирање на природните прехранбени производи и да смислува и нуди на продажба на смешните адења. Но, она што е особено чудно е фактот дека големиот научник, големиот цитолог, ко го посветил сво от живот на проучување на биолошките функции на живите клетки, или диететичарот, чи а главна цел во неговиот живот е да ги изработи идеална исхрана за човекот, купува куп такви дегенерирани материи и ги нуди на своите клетки, со на голема рамнодушност и невнимание, воде ќи се само од наредбите на неговото непце.

На прв поглед изгледа неверо атно дека би можеле да се ослободиме сите болести со помош на сурово адење. Но, големината на исказот лежи во самиот факт што „неверо атното“ лесно станува остварена реалност. Тешкоти ата да се откаже од зависноста од храна не смее да се смета како пречка за реализаци а на идеалот за

Machine Translated by Google

сурово адење; напротив, таа мора да послужи како мерка за мерење на силата на неприателот кон човечкиот род и мора да нѐ поттикне да вложиме максимални напори за да го спречиме влегувањето на такво страшно чудовиште во организмот на новороденото дете. Дури и оние луѓе на кои им е тешко да ги напуштат готвените оброци, а сепак истрауваат на своите штетни навики, мораат да а потврдат вистината и заради растечката генераци а и иднината на човештвото мора да се борат за победата на таа вистина со проповедање и об аснување на принципите на сурово адење и со сите други достапни средства.

Се разбира, за оние тесногради и заостанати луѓе кои се неповратно пристрасни во корист на зготвена храна и лекови, принципите на сурово адење се премногу напредни, но денес живееме во космичко доба, а не во средниот век, кога секо а прогресивна иде а или голем изум со години беше прогонуван од неукиот џагор. Денес пред нас е поставено прашањето за опстанокот или уништувањето на човечкиот род. Двоумењето е нечовечко.

Суровото адење обезбедува огромни придобивки во авноста

Економи а и го зголемува животниот стандард неколку

Времиња

На оган се уништува неверо атно количество хранливи материи и со многубро ните форми на лупење, рафинирање и преработка. Како пример може да се каже дека 100 грама никнувана пченица има поголема хранлива вредност од белиот леб добиен од килограм пченица. Истото важи и за сите други сорти на пченка, мешунки, зеленчук и овош е. Ако денес се откажеме од сите животински прехранбени производи, зеленчукот произведен во светот ќе може сам да се нахрани неколку пати повеќе од сегашната популаци а во светот, под услов да се аде во сурова состо ба. Вистинското значење на сурово адење ќе стане уште поразбирливо, кога ќе помислиме на трудот, времето и парите што луѓето ги трошат за уништување на тие хранливи материи, а потоа размислиме за сите

Machine Translated by Google

медицинските трошоци направени како од различни министерства за здравство, така и од општата авност со надеж дека ќе се елиминираат пустошот што го предизвикуваат нашите органи со уништувањето на истите тие хранливи материи. Подготвен сум да а покажам вистинитоста на моите из ави со конкретни докази на секо што сака да има дополнителни детали на оваа тема. Истори ата никогаш нема да ги помилува одговорните луѓе на власт кои покажуваат рамнодушност во оваа работа и ги затвораат ушите пред овие плачливи вистини за да ги оправдаат нивните лични зависности.

Може да има само две причини за нивното одбивање да ги прифатат принципите на сурово адење. Или мора да се из аснат дека претпочитаат да го толерираат постоењето на болести отколку да го „лишат" човештвото од „задоволствата" од готвените оброци и да се откажат од можноста за спроведување на цела низа „научни достигнувања" постигнати како резултат на тоа. многу напорна работа или, со извршувањето на основните тестови предложени од мене, тие мора да докажат дека, далеку од ослободување на луѓето од болести, суровото адење всушност им штети уште повеќе. Тоа ќе им биде сосема невозможно да го направат. Следи дека тие немаат друга алтернатива освен да се потпрат на своето прво расудување, чи а кра на нечовечност е очигледна за сите.

Затоа, во име на сите невини деца, барам противниците на сурово адење да ги достават своите приговори до печатот, за да го доби ат нивниот соодветен одговор и авното мислење да има можност да ги извлече потребните заклучоци и да ги изрече своите правосилна и праведна пресуда.

Секо мора да а препознае вистинската и интегрална суровина Матери али на неговото тело

Секо поединец е горд сопственик на едно од комплицираните фабрики во светот и само то е одговорен за непречено функционирање на дадената фабрика. Затоа, потребно е то темелно да се запознае со вистинската, беспрекорна и интегрална суровина на таа прекрасна фабрика.

Machine Translated by Google

Интегритетот на тие суровини не се определува со количините на протеини, масти, аглени хидрати, витамини, минерали и калории кои се наведени од денешните биолози во нивните учебници за исхрана. Ниту, пак, е можно да се утврди со ставање рамо до рамо долги списоци на рецепти за готвена храна.

Низ милиони и милиони години и со на прецизни пресметки, нашата прекрасна природа ги собрала интегралните суровини неопходни за човечкиот организам, ги споила во совршена хармони а и во потребните количини, им дала живот и ги концентрирала во зеленчук. тела во форма на живи клетки.

Целата та на на исхраната лежи во тоа што тие клетки се мртви или живи. Под никакви околности супстанциите што се состо ат од мртви клетки не можат да послужат како суровини за човечката фабрика.

Човекот не треба да го губи чувството за пропорци а и да се радува на своите изуми надвор од границите на разумот. Вистина е дека во проучувањето на поединечни нутритивни состо ки, биолозите направиле огромна количина на мака и направиле многу важни открити а, кои целосно а заслужуваат нашата благодарност. Сите тие достигнувања, сепак, може да се сметаат за големи само во однос на сегашниот технички и ментален разво на човекот. Наспроти врвната мудрост на природата, дури и на еминентните научници, со сето свое учење и нивните безбро открити а, немаат поголем увид од дете од пет години. Затоа, тие немаат право да а нарушат хармони ата и интегритетот на суровините што ги конструира природата и да ѝ го наметнат на авноста своето детско распрскување на знаењето како совршена наука.

Несомнено, во обидот да навлезе во та ните на прехранбените производи Кра ната цел на научниците е да ги препознаат сите оние хранливи состо ки кои се од суштинско значење за човечкиот организам, да ги утврдат нивните релативни количини и да ги интегрираат заедно. Со други зборови, тие сакаат вештачки да подготват зрно пченица или леќа и да му дадат живот. Но, она што човекот не можел да го добие по ил адници години непрекинат труд, природата денес ни го подарува бесплатно. Што повеќе сакаме? Дали имаме какви било сомнежи кои а усогласуваат мудроста на

Machine Translated by Google

универзумот или зависноста од месо го поттикнува човекот да ги направи
на   неверо   атните глупости?

На   бесмислено и на   опасно е да се претпостави дека ни треба повеќе протеини или други хранливи состо   ки отколку што ги има во растителните тела. Ако овие вториве содржат само мали количества протеини, следува дека на нашите тела не му требаат повеќе, биде   ќи токму со тие количини нашиот организам е конструиран и развиен во период од милиони векови.

Некои луѓе сакаат посто   ано да зборуваат за телото-
Градежни Матери   али. Ако „целосно избалансираните“ животински протеини и „хранливите оброци“ би можеле да   а зголемат висината на секо   а генераци   а за само еден милиметар, денес висината на човекот веќе би се зголемила за неколку метри.

Масовно произведените вештачки витамини никогаш не можат да послужат како хранливи состо   ки од многу очигледна причина што често во рок од пет минути по нивното влегување во човечкото тело тие целосно ги запираат функциите на нашиот организам; со други зборови, не водат до смрт.

Жално е кратковидост да се смета ко   а било одредена храна како извор на специфичен витамин или на ко   а било друга хранлива состо   ка.
Сите органски соединени   а се формираат од речиси исти состо   ки, но тие се разликуваат по нивните физички и хемиски сво   ства поради разликите во нивниот состав и молекуларна структура. Така, секо   знае дека алкохолите и шеќерите се составени од исти хемиски елементи (аглерод, водород и кислород), но многу се разликуваат по бо   а, вкус и изглед. Птиците се чуваат во кафези со еден вид семе или жито, а домашните животни често се хранат само со еден вид трева. Сепак, овие суштества го добиваат своето целосно снабдување со протеини, масти, витамини и минерали од еден вид на храна што им се дава.

Третманот на болестите со лажни витамини, деструктивни антибиотици и разни отрови се безнадежни експерименти кои не се засноваат на етиолошки и основни расудувања, туку на симптоматски, очигледни и контрадикторни податоци.

Machine Translated by Google

Ниту еден вештачки витамин не може да а врати прекрасната рамнотежа на природните витамини изгорени на оган; ниту еден отров не може да ги регулира нормалните биолошки функции на дегенерираните органи и жлезди; ниту еден антибиотик не може да ги замени природните антибиотици уништени во ку ната.

Животните ги лекуваат раните со лижење. Нивните секрети и плунка се обдарени со бактерицидни сво ства. Меѓутоа, секретите на човекот што аде готвени се лишени од такви сво ства. Оно што аде сурова а одбегнува опасноста од сериозна настинка преку де ството на секретите што се ослободуваат од ткивата на респираторниот тракт, додека оно што аде сурова произведува потоци од спутум и плунка, но сè уште не е во состо ба да се спротивстави на истата опасност.

Добата на готвеното адење е доба кога зависностите, Суевери а и микроби владеат врховно

Модерната медицина е опкружена со заплеткана мрежа од суетни суевери а. Целата медицинска де ност се заснова на симптоматски, очигледни, измамнички и контрадикторни податоци, додека на суштинскиот и на фундаменталниот принцип е закопан во заборав. Ова е фактот дека ЕФИКАСНОТО РАБОТЕЊЕ НА СЕКОЈА ФАБРИКА Е ПРЕДМЕТ НА ЕДИНСТВЕНО СНАБДУВАЊЕ НА ИНТЕГРАЛНИТЕ СУРОВИНИ ПРЕДРЕДЕНИ ОД ИНЖЕНЕРОТ. Во ово случа , ИНТЕГРАЛНИ СУРОВИНИ НА ЧОВЕЧКАТА ФАБРИКА СЕ ЖИВИТЕ ЗЕЛЕНЧКИ КЛЕТКИ И НИШТО ДРУГО.

Опиен од неколку технички успеси, денешниот човек се замислува себеси во зенитот на цивилизаци ата, додека во реалноста го влече на примитивниот, неприроден и ужасен живот на кошмар.

Општо земено, на полињата на политиката, економи ата, моралот и здрав ето владеат умот и чувствата на човекот, а неговите постапки се насочени од одвратни зависности и суетни суевери а. Заборава ќи ги на суштинските и основните животни проблеми, мажите преувеличуваат сосема триви ални работи од секундарна важност и ги претвораат во витални прашања, а потоа губат огромно количество време и ресурси, создаваат

Machine Translated by Google

непри ателства, пролеваат океани од крв и шират универзална пропаст и уништување.

Историчарите од минатото ги обои а со на одвратни бои наметнувањата и давачките што ги наплаќаа странските осво увачи. Додека денес, во моментот кога го преземаат државното кормило, мажите кои се сметаат за цивилизирани и просветлени користат разни легализирани изговори за да конфискуваат повеќе од 90 отсто од вкупната заработка на сопствениот народ за да ги задоволат своите лични зависности и амбиции. Тие го поттикнуваат производството на тутун, алкохолни и безалкохолни пи алоци, ча , какао и кафе, а сето тоа го поткопува здрав ето на луѓето, а потоа се гордеат со зголемувањето на државните приходи добиени од тие извори. Исто така, глупавиот татко на едно семе ство може да се радува на своите бедни пари стекнати на сметка на една фунта што а потрошиле неговите деца и, што е уште полошо, по високата цена на поткопување на нивното здрав е.

Дека сегашните сугестии и препораки за поединечни витамини и минерали не постигнуваат никакви корисни резултати, што и да е очигледно од фактот дека, поттикнати од нагонот на семоќната зависност, нутриционистичките навики на човештвото постепено се развиваат на застрашувачки модел што го поттикнува производство на опасни прехранбени производи со недостаток на витамини и минерали. Без ни на малку одмор или одмор, посто ано се по авуваат фабрики за производство на тутун, алкохолни и безалкохолни пи алоци, бисквити, слатки, сладолед, колбаси, конзервирана храна, бел леб, маргарин и разни други опасни материи.

Сето ова го докажува тоа во водењето на нивниот секо дневен живот луѓето не се водени од здравиот разум, туку од деструктивните зависности и суетните суевери а особено за човештвото што аде готвено.
Во ово свет посто ат бро ни групи кои се занимаваат со триви ални и секундарни прашања од строго ограничен интерес.
Оттука натаму, примарна должност на цивилизираниот човек треба да биде да води итна и решителна кампања против зависностите и суевери а од секо опис.
Ова е единственото основно средство со кое човекот ќе

Machine Translated by Google

успее да го постигне то изобилен, мирен, удобен, здрав, долг и среќен живот за ко отсекогаш се стремел.

Конкретниот доказ ми е пред очи. Со помош на сурово адење не само си го спасив животот, но се ослободив и од сите оние болести кои посто ано ме мачеа и целосно го избркав од мене тоа прогонувачко сениште на раната смрт. На 61-годишна возраст, кога готвачите престануваат да работат и заминуваат во пензи а, ми се врати здрав ето, силата, енерги ата и енерги ата на млад човек од 25 години.
Со месеци работам по 16 часа на ден, без да доживеам ни на малку чувство на замор. Сосема сум уверен дека повторно ќе го живеам целиот животен век на готвено адење.

Често се вели дека човекот треба да аде за да живее, а не да живее за да аде. Сега до де време да се докаже кои се оние кои адењето го сметаат за средство за постигнување цел, а не за цел сама по себе. Таквите луѓе нека го следат мо от пример, нека излезат на арената, ќе се здружат во заедничка кауза, ќе се борат против секо а човечка зависност и нека го отворат патот кон нов и среќен живот за целото човештво.

Темите за кои се дискутира во оваа книга не се специ ализирани прашања кои треба да се дискутираат зад затворени врати. Тие се работи што го засегаат човештвото како целина и мора да се разгледаат авно за секо да може да а препознае вистинската суровина на неговото тело.

Должност на сите оние луѓе кои се заинтересирани за здрав ето на себе и на своите деца е да го кренат сво от глас и да бараат оние кои се противат на принципите на сурово адење да ги достават своите критики до печатот, за да имам можност да им се дадат соодветни одговори и на то начин да се отфрли скептицизмот на пошироката авност кон доктрината за сирово адење.

Додаток

Читателите на моите книги за сурово адење често ми се обраќаат и лично и писмено и прашуваат за деталите за специ алната диета со сирово адење. Сега, сурово адецот нема посебна програма за утро,

Machine Translated by Google

пладне или вечерни оброци. Јаде кога сака, што сака и колку што му бара апетитот. Но, биде ќи готвените, навикнати на посебни часови и закони за хранење, сакаат да видат и системот на сирово адење регулиран под одредени правила, нека биде така. Нема посебна штета во тоа.

Се разбира, е надвор од способноста на еден човек да подготви детални рецепти и да планира различни мени а за да вклучи голем бро нови адења. Безбро ната разновидност на готвени адења и дегенерирани прехранбени производи што ги гледаме денес се развиваат постепено, во текот на ил адници години и со напорите на ил адници луѓе.
Кога луѓето конечно ќе се уверат дека на разумниот начин на хранење е сировото адење, многу видови солени адења ќе се по突ават, како да се каже, преку ноќ.

Под услов да посветува неколку недели од времето што вообичаено го поминува во готвењето, секо а домаќинка ќе може да подготви, според сопствениот вкус, голема разновидност на прекрасни нови адења со мешање на многубро ните сурови намирници што ни се достапни; а притоа таа истовремено ќе го збогати и општото мени. Да го земеме нашето сопствено семе ство како пример.

По голем бро испитувања, до дов до заклучок дека храната како што се житарките, мешунките, компирите, модрите патлиџани и коскената срцевина, чи а сурова конзумаци а се смета за невозможна за зависниците од храна, може да се меша во различни количини за да се формираат солени салати што ќе посакаат. дури и на уверениот зависник од месо.

Во многу вода натопуваме пченица, леќа, наут, грав и сл.
Кога ќе почнат да никнуваат за ден-два, ги плакнеме со свежа вода. Потоа а исцедуваме оваа вода, го покриваме садот со капак и го ставаме на ладно место. Во оваа состо ба тие можат да се адат три или четири дена. Може да се земаат со суво гроз е, ореви, урми и многу други адења или може да се мешаат со разни салати.

Кога сакаме да подготвиме салата, низ машина за мелење поминуваме пченица, леќа и слично, а на ситно рендаме компири и моркови.

Machine Translated by Google

ренде; потоа со нож ги сечкаме краставиците, доматите и кромидот на тенки парчиња, а зелениот пипер и неколку видови зелен зеленчук.

Сега ги мешаме сите заедно и додаваме сурово маслиново масло, свеж сок од лимон и малку свежа изворска вода. Може да додадете и ореви, суво гроз е, урми итн. Релативните количини на состо ките зависат од индивидуалниот вкус. Во лето е при атно да се адат такви салати ледени.

Зема ќи го начинот на подготовка на оваа салата како основа, можно е да се подготви голема разновидност на салати во различни вкусови и изгледи со користење на сите видови зеленило и разни други зеленчуци, како што се спанаќ, зелена салата, модар патлиџан, цвекло и воопшто. , што и да обезбедуваат нашите градинарски градини, но основните компоненти на салатата се житарките, мешунките и компирите.

Оваа салата мора да стане основна храна на целото човештво. Оваа хранлива матери а, ко а е на комплетната храна и за богатите и за сиромашните, ги има предностите на тоа што е здрава, за акнувачка, задоволувачка, хранлива и ефтина. Тоа е адење кое ги содржи сите есенци ални фактори за долг и здрав живот. Тоа е рецепт против сите болести. Една чини а од ово оброк, заедно со малку дополнително овош е, се сосема доволни за да се задоволат секо дневните потреби на мажот и во исто време да му се овозможи на добра заштита од секаква болест.

Зема ќи а предвид релативната скапоценост на одредени сорти од овош ето кое е малку во зима, некои луѓе мислат дека суровото адење тогаш ќе се покаже прилично скапо. Тие замислуваат дека оно што аде сурова не смее да се храни со ништо друго освен со свежо овош е во текот на целата година. Ова, се разбира, не е точно. Има луѓе кои завршуваат огромен оброк со дарежлива количина овош е. Ако таквите луѓе го адат тоа овош е само со дел од лебот што обично го консумираат (но во сурова форма на пченица, се разбира), ќе се на дат целосно задоволни. На ово начин ќе се спасат и од трошокот и од маката за подготовка на готвени адења, ча , колачи и секакви други дегенерирани адења.

Machine Translated by Google

Посто ат одредени прехранбени производи, како пченица, ореви, коренест зеленчук, кои ги има во сите годишни времиња со само мали флуктуации во нивните цени. Покра тоа, предноста може да се искористи од свежото овош е кога тие се во сезона; така, кога дудинките се во изобилство, може да се храниме на многу со дудинки, па така и со гроз е и друго овош е.

Во текот на зимата многу видови на природно сушено овош е може да се натопат во ладна вода, да се претворат во сиров компот и да се ужива со големо задоволство. На ово компот можеме да додадеме малку аткасти плодови, ф'стаци, никнена пченица, кардамон или ванила во прав итн. Суровиот компот е на економичната и воедно на при атната храна во зима.

Освен што адеме ореви, бадеми, ф'стаци и лешници во нивната природна состо ба, измешани со други сушени овош а, можеме да ги мелеме и да ги користиме во разни други облици или да ги мешаме со суров растителен жарче или разни компоти. На убавата конфекци а на сировото адење е „Халва“ или слатко месо од ореви, бадеми или ф'стаци. Тие се дробат, се зачинуваат по вкус со кардамон, ванила или шафран и се сечат на мали коцки. Оваа алва се аде со на голема желба со разновиден зелен зеленчук. Може да се стави во лист зелена салата и да се аде како еден вид сендвич. Водата измешана со свеж сок од лимон е на добриот пи алок што може да им се даде на децата.

Како заклучок, повторно е неопходно да се потсети читателот на многу важна околност ко а секогаш мора да се има на ум. Во почетниот период на адење сирова храна, зависниците може да доживеат различни форми на непри атност, што може да остави впечаток дека сировата храна е штетна за нив и дека ги ослабува или ги разболува. Мора да се запомни дека сите постоечки погрешни и катастрофални концепции во диететиката го имаат своето потекло од такви очигледни и контрадикторни впечатоци. Надворешните симптоми, според тоа, никогаш не смеат да послужат како изговор за препуштање на работата до половина. Неопходно е да се почекаат конечните резултати, за кои може да бидат потребни неколку недели или месеци. Но, ако зготвената храна понекогаш се меша со сурови хранливи материи, тие резултати може да бидат многу одложени и да не бидат ефективни или воопшто да не се по

Machine Translated by Google

Нивните тегоби не се ништо друго освен лековити реакции, а со отпорот што ќе им се покаже ќе можат да се ослободат од сите познати и непознати болести.

На тра ната од тие непри атности е, се разбира, желбата за варена храна. Меѓутоа, секогаш мора да се има на ум дека импулсите на „гладот“ што се чувствува под такви околности не се стимулирани од нормалните или здравите клетки, туку од дегенерираните, бескорисни и неактивни клетки и од отровите насобрани во телото; со други зборови, од самата болест ко а го троши организмот. Затоа, токму со тоа што ќе го издржиме и ќе се спротивставиме на тоа чувство на „глад“ ќе можеме да ги елиминираме тие отрови, да се ослободиме од присуството на безвредни клетки, да го изградиме неопходното дополнување на активни клетки и еднаш засекогаш да ги обезбедиме благословите на добро здрав е. Секо час издржување на таа „глад“ е победа во нашата борба против болестите.

Техеран, 1963 година

***

ВТОР ДЕЛ

Изградбата на човечкиот организам

Темите за кои разговарам во оваа книга не се специ ализирани проблеми. Тие се прашања кои го допираат човештвото како целина. Тие ги погодуваат сите оние кои имаат тела и живеат; се однесуваат на сите што имаат уста и адат. Затоа секогаш се трудам максимално да пишувам на што е можно поедноставен азик, заснова ќи ги моите заклучоци на општи податоци и аргументи, без да го затнам моето пишување со такви научни детали и несварлива терминологи а што се надвор од разбирањето на мнозинството мои читатели. Во моите аргументи, не се потпирам на мноштво очигледни и контрадикторни податоци добиени во лаборатори а со несовршени средства или, уште полошо, на какви било погрешни претпоставки засновани на такви податоци. Доказите што ги презентирам се непобитните закони на природата и таквите општи заклучоци што се добиени од основ

Machine Translated by Google

искуство, и кое секо „поединец во секо агол на светот може лесно да го тестира и да го потврди сам за себе.

Во реалноста, концепци ата за сурово адење е толку едноставна што може да се сумира во две едноставни реченици: креаторот на човечкото тело ги создал и неговите соодветни суровини; под услов тие суровини да му ги доставиме на телото во целост, без да ги мешаме, човечкиот организам ќе го заврши целиот животен век без да подлегне на неко а болест.

Секо а личност што е доволно разумна за да го разбере вистинското значење на тие две реченици и да го даде потребното размислување и размислување, лесно може да забележи во каква жална состо ба е нутриционистичкиот систем на денешниот човек. То , исто така, може со еднаква лесноти а да види дека на полето на борбата против човечките болести во изминатите векови, луѓето прибегнувале кон средства кои се и погрешни и опасни и, згора на тоа, сите тие средства имаат многу мала врска со основните причини за болестите. .

По долгогодишно внимателно проучување и основно лично искуство, денес И без сомнение дека природниот систем на исхрана не само што го ослободува човештвото од секакви болести, туку на секое човечко суштество му обезбедува и прекрасен долг живот исполнет со мир, среќа и удобност.

Животот на денешниот човек е страшен кошмар, прогонуван од безбро гревови, зависности и пороци. Навистина, би било неопходно да се пополнат ил адници тома за целосно да се опишат сите пороци на човечкото суштество, детално да се набро ат неговите погрешни навики на хранење, да се укаже на ситно злобната расипување на неговите манири и на кра от да се посочи еден со еден од различните погрешни средства за борба против тие зла. Но, на важниот проблем пред нас е секо човек асно да знае како се раѓаат болестите и ко е радикалниот метод за искоренување на тие болести еднаш засекогаш.

На прво место, потребно е да знаеме како е нашиот организам конструирани и што е исхрана.

Machine Translated by Google

Како што знаеме, животот на нашата планета првпат се по авил во форма на едноклеточни организми. Подоцна, тие поединечни едноклеточни тела соработувале заедно за да формираат различни групи и да создадат повеќеклеточни организми. Првичната соработка на неколку клетки со текот на времето се развива до то степен што ќе роди живо суштество од многу мили арди клетки.

Секо а индивидуална клетка е комплексен организам сама по себе, но таков организмите имаат различни фази на разво . На примитивните едноклеточни организми биле амеби од на елементарната структура, кои се движеле во вода без никаква очигледна цел. Нивните единствени функции беа да бараат храна, да адат, да варат и да се множат со едноставниот процес на делење на два дела.

Тие имаа свои рудиментирани органи за варење, кои постепено се развиваа како што одминуваше времето. Во подоцнежна фаза на разво , тие клетки се групираа заедно за да формираат повеќеклеточни организми. Со други зборови, напушта ќи го сво от бесцелен живот на одвоен индивидуализам, тие преминуваат во живот на соработка, каде што секо а клетка има одредена функци а што треба да а изврши во збирниот модел на колективни активности.

Споредете го индивидуалистичкиот живот на исконскиот човек, пред то би можеле дури и да разговараат правилно, со кооперативниот живот на денешните големи нации, каде што одделни групи луѓе работат заедно. Но, дури и во нашето денешно напредно општество може да се на дат бескорисни, глупави, паразитски и криминални ликови кои потсетуваат на нашите мрзливи предци од исконските времиња. Сепак, таквите суштества живеат рамо до рамо со луѓе со извонреден талент и гени .

Истото важи и за човечкото тело, каде што бескорисните, паразитски клетки го продолжуваат своето слабо постоење заедно со исклучително корисни клетки во на напредната фаза на разво . Човечкото тело има различни организации и установи, кои се нарекуваат жлезди, органи, системи и така натаму. Тие органи и системи ги извршуваат своите функции со истовремени напори на одредени групи на специ ализирани клетки. Интересно е да се забележи дека овие специ ализирани ќелии не ги извршуваат своите специфични функции со помош на специ ални инструменти и

Machine Translated by Google

опрема конструирана надвор; туку секо од нив сам по себе е претворен, преку целата сво а структура, во многу сложена фабрика.

Така, клетките што ги формираат бубрезите се обдарени со специална опрема за одводнување и филтрирање со ко а се одво уваат од крвта и со урината ги исфрлаат нечистотиите и отровите штетни за организмот; клетките на жлездите ги земаат потребните суровини од меѓуклеточната течност (од ко а суровина нема ни трага во зготвената храна) и, претвора ќи ги во хормони, ги доставуваат до телото; клетките на мускулите поседуваат посебна контрактилна моќ што им овозможува да вршат телесни движења и да вршат тешка механичка работа; Конечно, нервните клетки се напо уваат со арди влакна со помош на кои командите на мозокот се пренесуваат на целото тело. Така, секо а од клетките што го формираат човечкото тело е комплицирана фабрика на одредена структура ко а се разликува по своите функции од оние на соседите, почнува ќи од клетките на ноктите, косата, коските, мускулите и жлездите до клетките на мозокот.

Несомнено, ќе беше многу интересно да се има комплетно познавање на структурата на клетките и природата на сите активности и процеси кои се одвиваат во нив. Но, дури и ако по некое чудо човекот би можел да навлезе во сите скриени та ни на клетките и нивните разновидни функции, би било неопходно да се пополнат не само ил адници, туку милиони тома за да се опишат, додека на секо од нас ќе му требаат десетина животи за добие само површен поглед на сето она што е напишано.

Спротивно на претенциозните тврдења на некои фалбаџии, човече навистина има многу малку информации за сите овие работи. Со секо напредок во неговите студии, то требаше да биде се повеќе и повеќе убеден дека знаењето што можеше да го стекне е бесконечно мал дел од она што сè уште се крие од него. Сепак, опиен од неколку технички успеси, денешниот човек се замислува себеси во зенитот на научното совршенство и без никакво допуштање или пречка по сво а вол а го чепка тоа чудо на чуда, човечкиот организам. Всушност, то е толку наивно дрзок што со помош на на страшното

Machine Translated by Google

измислици и со уште пострашни отрови то презема оча но налудничави ЕКСПЕРИМЕНТИ за да ги санира нарушувањата што се по ави а во то организам. Зашто, до сега ништо не е направено со ЕКСПЕРИМЕНТИ, ЕКСПЕРИМЕНТИ И СЕ УШТЕ ПОВЕЌЕ ЕКСПЕРИМЕНТИ. Згора на тоа, то ги прави тие експерименти не само на сиромашните беспомошни животни, туку и на сопственото тело, на неговите сакани деца, на целото човештво. ТОЈ НЕ ГЛЕДА ДРУГИ СРЕДСТВА ЗА ПОСТИГНУВАЊЕ НА СВОЈАТА ЦЕЛ.

Но, секогаш мораме да имаме на ум еден непобитен факт: човек ко нема соодветно познавање за работата на обичниот часовник никогаш не треба да се обврзе да го поправи, од страв да не го доведе целиот механизам во неред со едноставно погрешно движење на раката. Експериментите направени врз човечкиот организам од страна на денешните научници може да се споредат со бесмислената постапка на работникот ко , откако работел неколку дена во фабрика, се обидува да а расклопи не зината машина и повторно да а состави.

Во случа на акутна болест исцелител е секогаш природата, но излекувањето се припишува на ефикасноста на лековите, додека во многубро ните случаи кога болеста зема фатален тек како директен резултат на администраци ата на лекови, смртта секогаш се припишува на природниот тек на болеста. Мора да се нагласи дека ка хроничните болести лековите по правило а влошуваат состо бата и го нарушуваат организмот.

Тогаш, што мора да направи мажот кога неговите органи почнуваат да работат нередовно? Има ли неко во светот ко е запознаен со сите детали на човечкиот организам на ист начин како што инженерот е запознаен со деталите на сите различни компоненти на неговата фабрика, до последната завртка? Се разбира не. Како што реков погоре, поправката на ко било механизам може да му се довери само на оно специ алист ко има вештина и способност да ги одвои сите делови од дадената машина и да ги стави повторно заедно. Но, колку е далеку човекот од постигнување на оваа цел во случа от со сопственото тело!

Што тогаш човекот мора да направи во овие околности? Дали мора да ги свитка рацете и да се предаде на непосто аните каприци на неговата судбина, или мора

Machine Translated by Google

да донесе несреќа со континуираното измислување на нови отрови и со лудите експерименти извршени со нив? Ниту едното ниту другото. Постои, за среќа, непосреден и супер лесен метод со ко човекот може да се ослободи од сите болести.

Кога еден инженер конструира фабрика, со помош на математички со пресметките го одредува квалитетот и квантитетот на сите суровини неопходни за таа фабрика, како и грижата што треба да се води за работа и одржување на не зината механизаци а. То тогаш го гарантира работниот век на дадената фабрика, под услов неговите упатства да се извршуваат внимателно.

Што е Исхрана?

Исто како што секо инженер прави детални пресметки за да го специфицира суровини од суштинско значење за фабриката што то а диза нирал, па со помош на на прецизни пресметки, прекрасната Природа ги развила потребните суровини за сите животни вклучува ќи ги и луѓето.

Кога сакаме да изградиме обична фабрика, прво подигаме соодветна зграда, потоа во неа а ставаме сета потребна механизаци а и динамо и на кра от, за да може фабриката да започне со производство, и го обезбедуваме потребното гориво. и суровини. Сега, биде ќи човечкиот организам има исклучително сложена конструкци а, неговите суровини се од соодветно сложена природа, составени од бро ни супстанции.

Природата има направено неверо атна количина на работа во таа насока. На прво место, за едноставна структура на ќелиите подготви едноставни градежни матери али, кои се разликуваат според видот на ќелиите. Така, клетките на косата бараат одреден вид градежни матери али, оние на ноктите друг вид. Истото важи и за клетките на мускулите, жлездите, нервите итн. Но, клетките со таква едноставна структура сè уште немаат никаква корист; секо од нив сега мора да биде обезбеден со соодветна опрема што одговара на неговата конкретна функци а, за што се потребни уште дополнителни градежни матери али. Конечно,

потребно е да се снабдат тие клетки со енерги а и да се обезбедат потребните суровини за продуктивните операции на жлездите.

Природата со сво ата непрекината промисла ги собрала сите тие матери али, чи бро достигнува десетици ил ади. Секо од тие матери али има сво а прецизна количина. Така, од еден вид супстанци а може да ни требаат ил ада грама, од друг вид само еден грам, од третина само една ил адити дел од грамот. Ова е оперативно правило во сите фабрики. Од суштинско значење е тие матери али секогаш да бидат на располагање на клетките во однапред одредени количини. Посебно, мора да се внимава да се осигура дека ниту еден од нив не отсуствува од збирната наплата.

Секо човек, учен и прост, богат и сиромашен, е единствениот сопственик на сопственото тело и единствениот режисер одговорен за то чудесен свет на внатрешни галаксии.

Интересно е да се забележи дека сите живи суштества на оваа Зем а, од мравка или врапче до слонот, препозна те а таа збирна колекци а и целосно искористете а за нивните нутритивни потреби.

Доволно парадоксално, уште од почетокот на цивилизаци ата, човекот сам, како осамен исклучок во целиот широк свет, се оддалечил и целосно го изгубил од вид интегритетот на самите матери али кои се неопходни за неговата сопствена благососто ба. Затоа то се труди дење и ноќе во своите лаборатории и истражувачки работилници, врши секакви тестови и експерименти, открива слични матери али еден по еден, ги произведува брзо во неговите фабрики, им смислува чудни имиња, ги полни во кутии и шишиња. , и ги распрснува по целиот свет, за луѓето да ги голтнат и да не останат гладни. И сето тоа го нарекуваат наука.

Без да сфатат што прават, научниците зачекори а арената во пркос на природата. Заслепени од зависности, тие луѓе не можат да видат дека низ милиони и милиони години и според на точните пресметки нашата ма ка Зем а, во не зината Промисла, а собрала, се концентрирала во растени ата и а исполнила целата

Machine Translated by Google

свет со оние многу хранливи состо ки кои штотуку почнаа да ги препознаваат, еден по еден.

Сите живи организми во светот потекнуваат од истите предци, но со текот на времето зазеле различни еволутивни насоки. Анатомската и физиолошката разлика помеѓу човекот и другите животни се фундаментално многу мали.

Исто како човекот, и тие животни имаат срце, бели дробови, црн дроб, бубрези, крв, коски, мозок итн. Нивните органи ги бараат истите хранливи состо ки како и органите на човекот. На големата грешка што а направил истражувачот биолог е тоа што троши премногу време и напор за истражување на сосема секундарни, ситни и контрадикторни проблеми, со кои си го затнал мозокот и му го заматил умот, наместо да се потпира на такви општи факти и податоци. како што му се на располагање и заснова ќи го своето знаење на резултатите добиени со суштински фундаментални експерименти.

Треба да го земеме предвид фактот дека кога животното ќе откорне „незначителен" лист од дрво во шумата, тоа ги задоволува сите потреби на сво от организам со консумирање на то „едноставен" лист. Во то еден лист, природата ги концентрирала сите оние супстанции кои се неопходни за изградба на нови клетки во телото на тоа животно; да ги диференцира тие клетки, да ги нахрани и да им даде енерги а и на кра от да ги обезбеди основните суровини за жлездите.

Накратко, то лист ги содржи целосно избалансираните суровини за животинскиот организам; То лист е правилна ХРАНА за животно.

Сите сорти на суров зеленчук во суштина се состо ат од Истите состо ки

Доколку горенаведеното животно, не може ќи да на де што да аде освен то лист, биде обврзано да опсто ува со таа храна со месеци или години, неговото тело нема да почувствува недостаток на витамини или други хранливи состо ки за таа работа. Нема разлика ако

Machine Translated by Google

наместо лист од дрво, има на располагање некои други растени а.
Она што е важно е фактот дека храната што а конзумира е ПРИРОДНА И НЕТАКТНА.

Кога ставаат сточна храна пред коњ или магаре, никогаш не се загрижуваат поради помислата дека количината на протеини или витамини можеби е недоволна за животното, иако добро знаеме дека и животните, како и луѓето, имаат потреба од секаков вид на витамини, минерали и други хранливи состо ки.

Секо може асно да види дека изборот на прехранбени производи со кои располагаат ил адници различни видови животни е толку ограничен што тие никогаш немаат можност да изберат и да изберат што повеќе би сакале да адат. Тие се обврзани да живеат со неколку видови на обични прехранбени производи кои се достапни во нивното непосредно соседство.
Сепак, меѓу нив не можеме да на деме ниту еден случа на авитаминоза или неко друг нутритивен недостаток.

Ако ги внесете прехранбените производи што ги консумираат тие животни во лаборатории на биолози, во секо а од нив ќе на дат неколку супстанции со различни квалитети и количини. Потоа ќе ви кажат дека во одредено растение има толку многу протеини, толку многу масти и толку многу од еден или друг витамин. Така во секое растение ќе набро ат по 10-15 состо ки кои успеале да ги на дат и внимателно ќе ги одредуваат нивните количини една по една. Дури и ка на богатите плодови, бро от на состо ки што успеале да ги откри ат е строго ограничен. Во реалноста, ова не докажува дека секо од тие прехранбени производи се состои од само десетина состо ки прона дени од нив; туку, тоа е показател дека нивната техничка вештина и ресурси се сосема несоодветни за целосно да се анализираат и да се утврдат квалитативно и квантитативно сите оние состо ки кои се здружиле во природната лаборатори а за да го родат даденото растително тело.

Тоа значи дека во одредена храна тие биле во можност да ги откри ат само тие неколку видови на конституенти; останатите останаа скриени од нив.

Machine Translated by Google

Главната причина за тоа е фактот што откриените супстанции од страна на биолозите не се основнитеососто ки на то зеленчук, туку тие се соединени а кои се по авуваат во различни форми во различни зеленчуци. Со влегувањето во телото на животните, тие соединени а се разградуваат и повторно се синтетизираат, при што се формираат нови соединени а кои одговараат на потребите на организмот.

СИТЕ ЗЕЛЕНЧУК ШТО ГИ ПОТРОШУВААТ ЖИВОТНИТЕ СОСТОЈАТ ОД ИСТИ ОСНОВНИ СОСТАВНИ СОСТАВНИ

Во основа, сите зеленчуци се состо ат од три главни класи на супстанции. Една од нив е водата ко а на сите ни е позната. Знаеме дека не можеме да живееме без вода и можеби добро се сеќаваме дека на чистиот и на безбедниот извор на вода што ни е познат е онаа што се наоѓа во овош ето и зеленчукот. Следно, доаѓа брутална храна. Ова е супстанци ата што а сочинува рамката на растителните тела, дава ќи им форма и цврстина. Брутата храна не се раскинува и не се асимилира во органите на животните; се исфрла од телото во вид на измет. Сепак, тоа е суштинска компонента на исхраната на животните. Доколку немаше брутална храна и храната што а консумира животното беше целосно растурена и асимилирана, цревата немаше што да исфрлат, а со текот на времето ќе се згрчеа и ќе се исуши. Сепак, чудно е да се каже, многу луѓе се толку кратковиди што, смета ќи а бруталната храна како „несварлива“, намерно а отстрануваат од храната, поради што речиси целото човештво страда од запек. Со други зборови, главната причина за запек е отсуството на брутална храна во исхраната. Но, за да се вратиме на темата што се дискутира, последната од трите класи на супстанции во овош ето и зеленчукот е самата хранлива матери а, ко а целосно се вари и асимилира од организмот.

Суштинските разлики помеѓу различните зеленчуци произлегуваат од вари ациите во релативните количини на тие три класи на супстанции. Така, главната разлика помеѓу обичната трева и овош е е тоа што во поранешната преовладува брутална храна, додека овош ето се состои од само умерено количество брутална храна, со многу концентрирани хранливи материи и соодветно количество вода. Поради посебната структура на

Machine Translated by Google

нивните органи за варење и нивната способност за преживување, четириногите се способни да а дробат и мелат тревата, да ги извлечат хранливите материи кои ретко се распрснуваат во неа и да го исфрлат остатокот од нивните тела. Така одредени животни успеваат да доби ат храна од суво сено или слама; камилата е способна да го одржува животот на пустинските трн, а магарето на на грубите треви.

Од ова можеме да извлечеме важен заклучок дека сите зеленчуци ги содржат потребните хранливи материи за одржување на животинските организми, само ка некои зеленчуци се по авуваат во расфрлана форма, ка други се високо концентрирани. Меѓу природните прехранбени производи на хранливи се оревите, бадемите, житариците, мешунките, компирите, морковите, бананите, гроз ето и сите други овош а, по што доаѓаат другите корени, билки и зеленило; со други зборови. Сепак, секогаш кога прашањето за сурово адење доаѓа за дискуси а, истиот то човек бесрамно возвраќа: „Како можам да се хранам без зготвена храна?" Посрамен исказ не може да се на де во светот, но, за жал, зависноста од адење мртовци толку го заслепи човештвото што тоа е, всушност, вообичаениот одговор на мнозинството луѓе. Оние на кои им недостига потребното искуство не се во позици а да сфатат колку се богати и хранливи тие супстанции и колку малку е потребната количина за задоволување на нашите секо дневни потреби. Во мо от случа , ми требаа години да а до дам до вистината. Но, ќе зборувам повеќе за ова подоцна.

Оние хранливи состо ки кои се наоѓаат во концентрирана состо ба во плодот на дрвото, исто така, се наоѓаат ретко дисперзирани во неговите лис а, кора и гранки. Огромно животно како жирафата се храни хране ќи се со лис а од дрв а. Кога мала пупка од дрво ќе се накалеми на друго дрво, тоа пука гранки и на кра от го дава соодветниот плод.
Ова е асен показател дека пупката ги содржи сите елементарни состо ки кои се неопходни за формирање на дадено овош е.

Сега, кои се тие елементарни конституенти? Тие се атомите, кои може да се сметаат за на малите хемиски неделиви честички

Machine Translated by Google

на елемент ко може да учествува во хемиска промена и молекулите, кои се на малите честички на неко елемент или соединение што вообичаено може да доведе до посебно постоење. Сите астиви растени а се состо ат од речиси исти елементи, со различни пропорции и распореди од кои се формираат различни соединени а, кои се разликуваат едно од друго по форма, бо а и вкус. Понатаму, каранфилчето и овцата се сосема исти. Кога ќе се внесе во стомакот на овцата, каранфилчето а менува сво ата молекуларна структура и станува овца.
Постои слична кореспонденци а помеѓу овош ето и човекот.

Целиот растителен и животински живот не е ништо друго освен вечна размена и циркулаци а на атомите. Тука се наметнува големото чудо и природата. Фрламе во зем а минута зрно не поголемо од главата на игла. По неколку полека никнува, потоа пука гранки и лис а, а во догледно време дава плод. Подоцна се менува во крава, коњ или човек ко шета по ово свет некое време и потоа ги враќа своите атоми на Зем ата. Таму, под оживувачкото вли ание на сончевата светлина, токму тие атоми повторно се оживуваат, во нив се вдишува нов живот и тие се претвораат уште еднаш во истите растени а и животни, за да ги продолжат бесконечните циклуси на создавање одново и одново.

Но, за да може да роди жив организам, растителното тело мора да биде целосно и ЖИВО. Освен тоа, во нико случа не е доволно храната да биде само жива; совршената исхрана со зеленчук мора да биде АКТИВНА, а НЕ ЛУТЕРНА.

Долгогодишното искуство ни покажа дека кафезните птици не се задоволни само суви семиња. Со нивните суви семиња тие бараат и свежа храна. Конкретната разновидност на тие семиња или свежата храна не е многу важна. Совршена исхрана може да се добие со избирање на одредена сорта на семе или жито и дополнување со секаков вид свежо овош е од зеленчук.

Ово факт нè доведува до важен заклучок дека на совршената храна престанува да биде совршена откако малку ќе се исуши. Потоа

Machine Translated by Google

како можеме да ги сметаме за храна оние материи што излегуваат од печките, ку ните и челустите на рикачките машини?

Сепак, животинските организми не трпат сериозна штета кога се лишени од свежа храна во текот на неколкуте месеци од зимата.
Зашто тие го надополнуваат недостатокот во текот на пролетта и летото, кога целата природа повторно оживува. Природата ги наведе на то начин на живот. Сушените семиња, житариците и мешунките се навистина живи прехранбени производи, но тие се во инертна и неактивна состо ба. За среќа, тие лесно можат да се разбудат, активираат и да се претворат во совршени хранливи материи со тоа што ќе бидат натопени во вода и ќе се држат на ладен воздух ден или два. Затоа, со конзумирање само никнати (активирани) зрна човекот има можност да обезбеди совршена исхрана во сите годишни времиња и во секо агол на Зем ата. Потоа може да ги искористи преостанатите ил адници свежи и апетитни намирници за да внесе разновидност во неговата исхрана и да го направи животот уште попри атен.

Животот е организаци а на енерги а и матери а. Кога сакаме да конструираме машина, ги собираме сите потребни делови според планот и штом ќе се заврши последниот детал, машината ќе работи. То фактор што а става човечката фабрика во движење се нарекува душа, ко а спо ува ќи се со сите други честички а комплетира структурата на организмот и го става во движење.

Сво ствата на одредени протеини, витамини и Минерали и од сите поединечни хранливи состо ки Веќе не треба да формира основа за дискуси а

Во последниот дел видовме дека сите тела од зеленчук што се адат се состо ат од истите елементи, и дека разликите во нивните хемиски и физички сво ства се должат на разликите во нивниот состав и молекуларна структура. За жал, биолозите го игнорираа ово непобитен факт и целата сво а наука а засноваа на различните сложени соединени а што ги прона доа во прехранбените производи. Опиени од открити ата направени во нивните лаборатории, тие ги затвори а очите на таа прекрасна лаборатори а на природата во ко а испорачуваме зрно семе толку мало што

Machine Translated by Google

да бидат тешко видливи со голо око, а за возврат, за неколку недели се претставени со на совршената храна ко а ги задоволува сите потреби на нашиот организам во секо поглед. Но, тие или а отфрлаат таа дарежлива раскошност на природата или а палат и уништуваат, по што подготвуваат, во нивните мизерни лаборатории, одредени мртви материи кои имаат неко а далечна сличност со неа. Овие измислици тие сега ги удосто уваат со разни имиња и бро ки и ги користат за да ги нарушат, на прво место, сопствените органи и органите на нивните невини деца.

Така, откако пронашле неколку различни материи во гроз ето, велат тие дека гроз ето содржи такви и такви состо ки, како да не содржи ништо друго. Тие го прават истото во случа от со сите природни и неприродни намирници, а храната во ко а успеваат да на дат неко а од тие состо ки ни се препорачува како извор на дадената хранлива матери а. Како резултат на таквата кратковидост, на штетните прехранбени производи се претставени како целосно избалансирани хранливи материи и обратно.

Само земете молив и направете список на супстанции кои биолозите ги откриле во намирниците што се добиваат од кравата: говедско месо, црн дроб, мозок, срце, млеко, мед и сирење. Сега да видиме дали тие можат да ги детектираат сите тие супстанции во детелина, слама или во обични планински билки во идентична форма. Се разбира не. Сепак, нико не може да го негира фактот дека суровините што одат за создавање на телото на кравата се токму тие растени а; односно целата крава е целосно формирана од тие треви. Ако ги сметаме животинските прехранбени производи како сосема соодветна храна за месо адниот ѕвер, тоа е затоа што целиот труп на плен со кожата, коските, крвта и месото и уште повеќе, со сите негови живи клетки непроменети, има еднаква хранлива вредност. на онаа на тревата. Но, каква вредност има млекото, путерот или месото земено посебно? Секо од нив има бесконечно мал дел од вредноста на обичната трева и под услов да е во сурова состо ба. Што се однесува до тоа што останува од хранливите состо ки на тие супстанции по готвењето, не треба да се засилува. Оттука, да а сфатиме вистинската хранлива вредност на млекото или месото, прославени со векови од простодушните луѓе! Оттука, да а процениме вистинската вредност на сите оние реклами што ги красат лименките и конзервите со безбро сорти на сушено и понижено млеко.

Machine Translated by Google

Правдата бара отсега да бидат изведени и на строго казнети дистрибутерите на ваквите огласи, биде ќи одговорноста за смртта на милиони деца лежи директно на нивните плеќи.

Признавам дека човекот е вечно желен да научи нови работи, да навлезе во та ните на природата, да го прошири хоризонтот на своето знаење. Посебно е важно секо сопственик на фабрика да се запознае со та ните на суровините потребни за неговата фабрика.

Дозволете им на истражувачите да ги ограничат своите истражувања во четирите ѕида на нивните лаборатории до денот кога ќе успеат да одгледуваат растение од семе составено целосно од синтетички компоненти направени во нивните работилници. Тогаш нивната мудрост ќе биде еднаква на мудроста на природата. Но, нашиот свет е веќе полн со такви семиња, преку кои а добиваме на адекватната хранлива матери а ко а ги задоволува сите суштински потреби на нашиот организам. Таа хранлива матери а е ослободена од на мал
Ниту една супстанци а не недостасува во него; ниту една супстанци а не е излишна; секо а состо ка има сво квалитет, количество и функци а одредени со на точни пресметки.

Тие ни велат да консумираме протеини, биде ќи протеините се добри за здрав ето. Но, колку треба да консумираме? Дали постои општо договорена бро ка за нашите дневни потреби? Тули се неопходни за изградба на зграда, но сигурно не можеме неселективно да натрупуваме тули или да ги поставуваме една врз друга без малтер.

Новите техничари зачекори а во арената. Тие се раселени искусен инженер на голем бро сложени фабрики и сега сакаат самите да ги одржуваат и работат тие фабрики.
Насекаде има фрагменти од суровини натрупани по случаен избор.
Секо од нив лежерно зема сè што може лесно и го храни во фабриката. Еден носи камења, друг железо; третиот носи глина, четвртиот вода. Сето ова се собираат заедно без фиксен план или диза н, а потоа одат и носат сè повеќе и повеќе.
Бро ни органски и неоргански материи посто ано ги создаваат своите

Machine Translated by Google

изглед. Неко а храни машината со грст одредена супстанци а, тврде ќи дека е корисна; друг го полни со кофа со втора супстанци а, тврде ќи дека е сепак покорисна. Така, секо а гуши фабриката со што и да замисли дека е како компонентите на не зините соодветни суровини. Се прават експерименти, бескра ни експерименти. Од една страна, голем бро глупави луѓе ги запали а тие суровини; од друга страна, сите брзаат да соберат какви остатоци може од пепелта што тлее и да ги внесе во млазницата на фабриката.

Нормално, фабриката почнува да работи нередовно. Повеќе Ако фабриката работи нередовно, толку повеќе овие млади специ алисти ги умножуваат своите напори. Трчаат вака и онака за да бараат нови средства и нови матери али. Во таа гужва тие ги газат, уништуваат или согоруваат на суштинските хемиски состо ки на суровините, состо ки кои понекогаш се премногу мали за да бидат забележани од нив. Кога ќе видат дека нивните напори се бескорисни и дека состо бата на фабриката постепено оди од лошо на полошо, тие одат уште подалеку во дивината и наоѓаат сосема нови материи кои воопшто немаат врска со суровините на фабриката, и обидете се со нивна помош да го регулирате работењето на нивната фабрика. За некое време, една од тие нови супстанци го запира крикот на фабриката, друга го пригушува не зиното продорен крцкање, трета ги успорува работните брзини на одредени механизми, додека четвртата, наспроти тоа, дополнително ги забрзува. Овие промени им се добри знаци; тие скокаат од радост и плескаат со рацете како мали деца, а потоа продолжуваат да бараат „посилни и поефикасни“ супстанции. Понекогаш, одредени делови од фабриката целосно престануваат да функционираат или функционираат толку нередовно што а загрозуваат безбедноста на нивните соседи. Тогаш мажите а покажуваат сво ата на голема умешност. Тие „некорисни“ делови вешто ги отстрануваат и ги фрлаат.

Не е чудно што сите тие напори завршуваат со целосен неуспех и една по друга фабриките прерано се отфрлаат од работа. Но, инженерите не губат надеж.

Machine Translated by Google

Тие опсто увааат во своите оча ни експерименти, одбива ќи да се потсетат на вистинскиот инженер на тие фабрики, на нивната природа, ко а тие а негираа.

Континуираното споредување на човечкото тело со фабрика не се прави во фигуративна смисла. Зашто човечкото тело е навистина фабрика како и сите други фабрики, со оваа разлика што е многу посложена од обична фабрика и не зините компоненти се толку мали што повеќето од нив се невидливи и неразбирливи за човекот.

Исто како и горенаведените инженери, нашите биолози вршат експерименти врз луѓето со на страшните инструменти при рака, со на ниските можни прехранбени производи, со разни синтетички препарати и со сите смртоносни отрови познати на човештвото. Тие об авуваат бескра ни списоци со бескра ни имиња на супстанции и ги доведуваат луѓето во заблуда со нивните погрешни препораки. Секо предлага што сака, секо кажува што му доаѓа на ум, постапува ќи по случаен избор, по правило на палецот.
Пополнуваат ил адници тома и го преплавуваат светот со нив, грмат по радио, печатат огласи во весниците.
Но, се што прават е лажно, се што велат е контрадикторно.
Тие а претставуваат на штетната супстанци а како исклучително корисна, но а забрануваат употребата на она што е суштинско. Во ово сплет на немири и конфузи а, самите автори пипкаат во лавиринтот на сомнеж и неодлучност, додека нивната публика стои збунета и збунета.
Во меѓувреме, за жал, оние што ни се на блиски го напуштаат ово живот во милиони, непотребно пред нивното соодветно време.

Апелирам до сите благородни луѓе ширум светот да излезат на нивната летаргична рамнодушност, макар и само заради сопственото здрав е и доброто на нивните роднини и роднини. Нека се подадат со мене за со нашата сила на единство да ги отвориме очите на човештвото, да ги измениме сегашните погрешни навики на исхрана и да ставиме кра на тие страшни масакри.

Секо од нас нека ги отвори очите и внимателно да ги набљудува шокантните скандали кои а посрамотуваат модерната цивилизаци а. Преку погрешниот став на нашите научници, профитерите и шпекулантите стапнаа на терен. На штетните и грубо фалсификуваните прехранбени производи слободно се рекламираат како богати извори на витамини и се

Machine Translated by Google

отворено се продаваат на авноста. Тие вклучуваат бисквити, слатки, безалкохолни пи алоци како што се Кока-Кола и лимонада, гнило месо, сушено млеко и ил адници други разновидни намирници, кои се целосно лишени од нивните на важни хранливи состо ки и се особено склони да предизвикуваат болести и да убиваат луѓе. На љубопитни супстанци се собираат оттука и таму, се мешаат заедно, се полнат во конзерви и картонски кутии, се етикетирани со долга осилка на навидум научни имиња на домашни миленици и се продаваат на лековерната авност како „диететски" препарати по
До то степен модерната медицина е комерци ализирана што приватните лаборатории плаќаат провизи а од 50 проценти на лекарите за наплатата на пациентите што им се испраќаат. Човек ќе треба да пополни стотици тома ако сака да прикаже детална слика за сите корупции во денешниот свет. Во моментов, не ми е слободно да а преземам таа задача.

Во меѓувреме, биолозите во текот на нивните истражувања пронаоѓаат одреден витамин. Малку подоцна откриваат дека тоа не е едноставно соединение, туку разработен комплекс од десетина супстанции, за секо а од нив избираат име. Постепено забележуваат дека одреден витамин не а покажува сво ата моќ во отсуство на други, или забележуваат дека, кога се внесува во организмот, една супстанци а се менува во друга и така натаму.

Ефектите на вештачките витамини врз човечкиот организам се очигледни и контрадикторни. Мажите поставуваат тули од куќа ред по ред без малтер, а потоа, за да а отстранат таа грешка, подготвуваат огромно буре со инфериорен малтер и го истураат на зградата одеднаш. Лепе ќи се на надворешната површина на тулите, то малтер извесно време а штити зградата од ветер и дожд, но не навлегува во фугите меѓу тулите и, се разбира, никогаш не допира до внатрешните слоеви на конструкци ата. Понекогаш се користи прекумерна количина на то лажен малтер; тогаш секо а зграда чи темел е донекаде несигурен едноставно пропаѓа. Токму тоа понекогаш се случува при ин ектирање на витамини, кога пациентот умира веднаш по ин ектирањето. Како може да се претстави како хранлива матери а супстанца чие на мало количество убива човек во себе

Machine Translated by Google

пет минути од неговото влегување во човечкото тело? Кога мажите ќе се вразумат и ќе ги напуштат таквите глупости? И покра мноштвото неуспеси, разочарувања и несреќи, мажите опсто уваат на сво от погрешен и катастрофален курс, одбива ќи да се повлечат ниту еден чекор.

Новите книги посто ано се по авуваат; Свежи списоци и препораки посто ано се додаваат на старите и бескра на поплава од отрови посто ано тече од фабриките во органите на мажите. Како што е, напишани се ил адници тома за исхрана и сродни теми, сите со различни гледишта и гледишта, различни детали и детали, различни списоци и табели.

Да претпоставиме за момент дека книгите напишани на поединечно витамини и други хранливи состо ки, препораките за хранливи материи и списокот на специфични диети се сите вистинити. Тогаш може да се запрашаме дали ова е навистина практичниот систем на човековата исхрана и дали оние кои сакаат да живеат на ово свет се под тажна потреба да мораат да ги научат сите тие книги напамет. Што ќе се случи со милионите, тогаш, кои живеат во планини и долини, во далечни села и села, и немаат можност да се запознаат со такви списоци и табели за исхрана? Дали треба да умрат од глад?

Не, добри при атели, разбудете се од вашата лутина на рамнодушност, биде ќи тоа не е начин на живот наменет за луѓето. Таков живот навистина не е никаков живот; тоа е кошмар. Треба да направиме целосен и моментален пресврт во нашиот однос кон проблемите со исхраната. Публикациите за поединечни хранливи состо ки и диети треба да се прекинат и сите рецепти на вештачки витамини и отровни лекови треба веднаш да се прекинат.

Има само еден начин да се ослободи човештвото од то кошмар еднаш засекогаш, а тоа е да се воведе радикална промена во нашиот начин на живеење и во нашите навики за исхрана. Овие навики мора да се променат на таков начин што ќе го спо ат и усогласат правилниот систем на исхрана со животот на човекот. Тогаш изборот помеѓу поединечните хранливи состо ки повеќе нема да служи за никаква корисна цел и луѓето повеќе нема да размислуваат за одредени диети. Само такви целосно избалансирани

Machine Translated by Google

прехранбените производи треба да се чуваат дома биде ќи имаат идентични нутритивни вредности; со други зборови, секо а храна што а консумира човекот треба да биде целосна хранлива матери а сама по себе.

Читателите не смеат да мислат дека е многу тешко да се води целото човештво по то прекрасен пат. Така изгледа само на површина. Поминува ќи низ сите не зини фази и самиот, знам дека, далеку од тешко, тоа е исклучително лесна задача, на ко а сум подготвен да го посветам целото мое време и енерги а.

Мораме да создадеме такви услови што ќе им овозможат на богатите и сиромашните, големите и малите, учените и едноставните да водат здрав живот без да бидат под посто ана обврска да прават задолжителен избор помеѓу намирниците што ги консумираат. Тогаш изборот на храна ќе биде одреден од нашето сетило за вкус, чии барања и желби ќе бидат наш непогрешлив водич во изборот на природните намирници.

На кра от на краиштата, можеби се прашуваме што и што бараат биолозите нивната кра на цел е. Можеби тие самите немаат асна концепци а за нивната конечна цел, но ас ќе им кажам. Тие се обидуваат да откри ат какви супстанции му се потребни на нашето тело за да води здрав живот. Тие сакаат да а утврдат правилната функци а на секо витамин и секо минерал во нашиот организам. Откриваат дека одреден витамин го стимулира нашиот раст, друг не штити од инфекции, трет ги за акнува забите итн. Но, наместо да се подложат на сета таа невол а, зарем не би било подобро само еднаш да ги посетат џунглите во Африка и да ги прашаат слоновите таму какви апчиња калциум земале за да одгледуваат силна слонова коска или какви видови протеини конзумирале за да а акумулираат нивната огромна маса?

Да претпоставиме дека по непреста на работа ил адници години конечно а постигнуваат сво ата посакувана цел. Тие потоа ќе можат да ги препознаат сите состо ки во зрното пченица или во некое друго растително тело и да ги разберат целосните детали за нивните соодветни функции во нашиот организам. Но, она што тие толку сериозно го бараат е веќе при рака и во богато изобилство, исто така. Така тие го достигнаа сво от врв

Machine Translated by Google

целта, самата цел што тешко можеа да се надеваат дека ќе а постигнат во нивните лаборатории по безбро години. Што повеќе бараат тогаш?

Но, читателот не смее да претпоставува дека биолозите се сосема бесмислени луѓе. Тие имаат причини да се однесуваат како што прават и од сво а гледна точка тие се прилично силни и сигурни причини. За научниците се „цивилизирани и културни" личности; тие не се ниту исконски луѓе кои живеат во темни шуми, ниту живеат во набори и штали. Тогаш, како можат да се откажат од сво от бел леб, нивните вкусни колачи и вкусни колачи и да а наполнат устата со сурова пченица, исто како примитивните див аци? Вистина е, се разбира, дека со претворањето на целата и неизвалкана пченица во бел леб или печива, со исклучок на мртвиот скроб и шеќер, се уништуваат сите не зини десетици ил ади хранливи состо ки, но се чини дека тоа не ги загрижува. Тие никогаш не ни дозволуваат да заборавиме дека и безживотниот скроб и шеќерот имаат свои „придобивки". Тие ги обезбедуваат потребните калории за снабдување со топлина на нашето тело, додека барањата на нашите органи, жлезди и нерви се задоволуваат со такви чудесни „научни" ресурси како што се вештачки витамини, минерални препарати, лажни хормони и пред се мноштво отрови. друг во силата и моќта.

Конечно, што би се случило тогаш со индустриите, болниците, лекарите, медицинските сестри, аптеките, хируршките инструменти и другите слични апарати? Какви напори не се направени за нивна набавка и каков труд не се потрошени за нивна изградба! Како можеа да ги напуштат сите тие „достигнувања" заради тоа триви ално жито? Таков чекор не може ни да се размислува, а уште помалку всушност да се преземе. Многу малку е важно дали ил адници, не, милиони луѓе умираат од срцев удар, рак и други болести. Порано или подоцна, луѓето сепак мора да умрат, па зарем не е подобро за нив да умрат малку порано и да се ослободат од маките и страдањата на ово свет? Ко а е користа од живеење до 200 години во свет ко станува пренаселен како што е? Немо те да се изненадите кога ќе дознаете дека има луѓе со ваков став на умот. Навистина може да се тврди дека поголемиот дел од човештвото, заслепени од зависноста од адење трупови, денес размислуваат на то начин. Но, свечено му из авувам на целиот свет дека СИТЕ ЧОВЕКОВИ МОРААТ

Machine Translated by Google

ПОТРОШУВАЈТЕ РАСТЕНИЈА ВО СУРОВА СОСТОЈБА. ОВА Е ЗАПОМЕНА НА ПРИРОДАТА.

Сепак, не негирам дека цело време водечки мотив на биолозите беше желбата да му служат на човештвото. Но, кога ќе видат неуспех во нивните напори, тие треба да а сменат сво ата опасна постапка без момент одложување и веднаш да го прекинат об авувањето на сите книги кои се занимаваат со тие теми; инаку сигурно ќе го заслужат проклетството на идните генерации. Откако ги собрав сите контрадикторни факти и бро ки што може да се на дат во книгите за исхрана, внимателно ги просеав и измерив достапните докази и го донесов основниот заклучок дека што се однесува до исхраната отсега целото човештво треба да размислува подеднакво и се хранат подеднакво.

Во однос на ово заклучок, не смее да има ниту скептицизам, ниту дисиденци а.

Затоа, биде ќи досега об авените книги кои се занимаваат со индивидуални нутритивни состо ки и различни специфични диети а изврши а сво ата задача, сите тие мора да бидат повлечени од оптек за да не може повеќе да се замавнува умот на авноста со нивните неиздржани и контрадикторни теории. . Со други зборови, треба да се забранат сите оние книги кои се занимаваат со функциите и „придобивките" на протеините, аглехидратите, мастите, витамините и минералите. Така треба да бидат сите оние опасни публикации во кои се прават обиди да се докаже дека вредноста на одредени прехранбени производи лежи во одредена хранлива матери а содржана во нив. Дури и оние книги во кои нивните писатели се обидуваат да а потврдат супериорноста на одредени видови плодови во споредба со другите, мора да се сметаат за излишни. На многу, идните истражувања можат да бидат насочени кон спроведување на општи експерименти со цел да се обезбедат потребните податоци за да се одреди степенот на разво и предностите на една класа на прехранбени производи во споредба со другите класи. На пример, може да се направат студии за да се утврдат големите разлики помеѓу овош ето, житариците, мешунките, аткастите плодови, зелениот зеленчук и корените, доколку таквите разлики навистина посто ат.

Machine Translated by Google

Отсега натаму, треба да биде главна должност на сите прогресивни писатели, научници, лекари, новинари и хуманитарци да и покажат на пошироката авност секо аспект од огромната штета предизвикана од дегенераци ата на природните хранливи материи и да ги поттикнат луѓето безусловно да се покоруваат на прописите. на природата.

Вистинско тело и лажно тело

Вообичаениот конзумент на зготвена храна е всушност комбинаци а од две лица во едно; то има две тела. Првото тело, ВИСТИНСКИОТ ЧОВЕК, е самиот вистински човек, ко е повикан во битие со помош на природна исхрана и сè уште се одржува со природна исхрана. Второто тело, ЛАЖНИОТ ЧОВЕК, е создадено со помош на неприродна, варена, вештачка храна и продолжува да живее само од неприродна исхрана.

Сите оние клетки во човечкото тело кои, биде ќи се здрави, специ ализирани и активни, го одржуваат животот и го држат човекот на нозе се конструирани, потхранети, оперирани и целосно заменети со природни прехранбени производи. Тоа се клетките кои им даваат сила на мускулите, ги регулираат контракциите на срцето, ги пренесуваат импулсите на мозокот до телото и произведуваат секрет. Покра овие високо развиени клетки има и други клетки кои имаат неко а површна сличност со нормалните клетки, но имаат, всушност, на елементарната структура, немаат потребна машинери а и механизам за специ ализирани функции и генерално се дегенерирани и заболени. Овие клетки се раѓаат, одгледуваат и се размножуваат целосно на сметка на неприродната и понижената храна.

Во организмот на зависник од готвена храна, вистинскиот маж зафаќа многу малку соба навистина. Дури и во177 случа на на слаба личност, значителен дел од телото се состои од неактивни клетки.

Секо а жлезда или орган има потреба од одреден бро активни и специ ализирани клетки, но штом се формира потребниот комплемент од таквите клетки, изградбата на дополнителни клетки во дадениот орган престанува.

Machine Translated by Google

инаку би пораснала до преголема големина. Сега, биде ќи активните клетки се создаваат само преку природна исхрана, додека зависникот од храна не го обезбедува своето тело со потребната количина на природни прехранбени производи, органот е должен да го надомести настанатиот недостаток и да а задржи неговата големина во разумни граници со собирање одреден бро на неактивни клетки произведени од зготвена храна. Вакви бескорисни и паразитски клетки ги има во сите органи и системи на зависникот од храна, не исклучува ќи ги коските, ноктите и косата

Сепак, организмот на некои луѓе сè уште е во состо ба да се бори против неприродните диети одреден временски период. Навистина, на добро е да се спречи формирањето на лажниот човек со намален апетит, стомачни нарушувања, гадење, повраќање, несоница, главоболки и други слични средства. Кратковидите ваквите симптоми на претпазливост ги сметаат за знаци на одредена слабост на организмот, па наместо да престанат со консумирање на неприродни намирници, тие уште повеќе а поттикнуваат нивната употреба за да го „нахранат и за акнат“ пациентот. И кога под посто аните напади на „хранливата“ храна долгата, напорна борба доаѓа до трагичен кра со поразот на вистинскиот човек, организмот е принуден да го напушти сво от жилав отпор и да се „прилагоди“ на тие неприродни намирници. Ова е сигналот за раѓањето на лажниот човек, ко набрзо почнува да голта како волк и неодоливо да расте. Сепак, кратковидите луѓе го сметаат ово раст како сигурен знак за закрепнување.

Со текот на времето то отпор стануваше се послаб, а денес е достигната фазата кога се раѓаат многу деца со две тела. Таквите деца почнуваат да го развиваат лажниот човек уште пред да до дат на свет. Лажниот човек можете да го видите на секо чекор на задникот и нозете на жените, на дебелите образи на децата, на испакнатите шишки и вратови на мажите и на други места. Лажниот човек ги деформира убавите фигури на младите дево ки во нивниот цут на животот, ги лишува возрасните од нивната способност за работа. Продира во срцето, бубрезите, крвните садови, жлездите и ткивата на човечките суштества и ги парализира нивните активности. Општо земено, го зема вистинскиот маж во своите канџи и постепено го стиска и дави.

Machine Translated by Google

Кога зависник од готвена храна а задоволува гладта со конзумирање на некое овош е, тоа значи дека во дадениот момент вистинскиот маж е сити и нема понатамошна желба за храна. Но, лажниот човек воопшто не добил дел од природната храна, па сега бара сво а посебна храна. Она што ги прави работите особено несреќни е фактот што то ги изразува своите негативни желби преку устата на вистинскиот маж. Незаситната желба за зготвена храна е нагон на тоа чудовиште и нема никаква врска со барањата на вистинскиот маж. Таа желба се претвора во ненаситност во моментот кога двете брутални страсти, зависноста и негативните желби, ќе ги здружат силите.

Овде вистинскиот маж, без никакво размислување или размислување, извршува на одвратна задача. Непреста но се труди од ден на ден, заработува со голема мака и мака, а потоа, со уште поголеми маки и маки, природните намирници што ги купил со своите тешко заработени пари ги претвора во штетни материи, ги внесува во своето тело преку своите сопствената уста, ги вари во неговиот дигестивен канал, ги впива во неговиот крвоток и му ги доставува на чудовиштето, неговиот на жесток непри ател, кого го одгледува и негува во своите гради и чие одвратно тело посто ано го носи на своите слаби мускули.

Овде, морам да ги прашам биолозите кои ги фалат протеините и вложуваат лажни надежи за наводната моќ на вештачките витамини, дали не ги сожалуваат оние мажи и жени кои се нишаат и се тресат додека се движат по улицата, едва можат да а извлечат огромната тежина на лажниот човек на нивните слаби нозе. Каде е совеста и разумот на тие луѓе? Дали тие маси од бескорисни масти и месо не им даваат повод за размислување? На кра от на краиштата, корпулентноста е плод на нивните „целосно избалансирани“ животински протеини и „сварлив“ бел леб. Само обидете се да им го одземете лебот и месото на тие дебели луѓе и да ги нахраните некое време со на елементарните закони на природата, па забележите како тие ѓаволски маси се топат и исчезнуваат за неколку месеци.

Кога ќе размислиме колку лесно можеме да се ослободиме од оние излишни купишта месо и ефект целосно закрепнување од на едноставните и

Machine Translated by Google

природен метод, можеби се прашуваме зошто луѓето со висока академска дистинкци а прибегнуваат кон шаренило опасни и бесмислени средства, без никакви изгледи за успех.

Лажниот човек не е составен само од дегенерирани клетки, туку и од излишни течности, масти, конкременти, соли, отрови и други штетни материи, кои навлегле и се прошириле во сите шуплини и ткива на вистинскиот човек. Секо а болест, без исклучок, е повикана да биде во клетките на лажниот човек. Во клетките на лажниот човек се раѓа и ракот.

Болестите се предизвикани од кршење на законите на Природата

Може да има само две причини за дефект на фабриката: недостаток рамнотежа во неговите суровини и случа ни штети кои доаѓаат однадвор. Не може да има друга причина. Случа ните штети што ги претрпува човечкиот организам од надворешни извори (изгореници, повреди, труења и слично) се лесно разбирливи и нема несогласувања за методите што треба да се применат при нивното лекување. Меѓу овие надворешни штети може да се вклучат и штетите што му нанесуваат на организмот сите самопримени терапевтски лекови, вештачките витамини, минерали, алкохолот, никотинот, ча от, кафето, како и бро ните отрови кои се внесуваат во организмот со готвената храна. и се складираат во секо орган.

Единствените хармонични и беспрекорни суровини за човекот организам се сурови растени а определени од природата. На малата промена направена во тие тела значи нарушување на хармони ата на суровините на дадената фабрика; тоа, пак, значи дислоцирање на правилното работење на таа фабрика; со други зборови, тоа значи болест. Во согласност со законите на природата, ова мора да се смета како аксиома, за ко а никогаш не треба да има никаков сомнеж или различност Суровините на фабриката за луѓе се наречени ХРАНА.

Machine Translated by Google

Природата ги конструирала суровините потребни за човекот со толку прецизни пресметки што кога ќе ставиме едно зрно гроз е во устата, тоа мало зрно се распаѓа и се шири низ организмот за да ги обезбеди сите негови потреби без никаков исклучок. Таа бобинка прво а гради рудиментарната структура на едноставните ќелии, потоа го конструира целиот внатрешен механизам на диференцираните клетки, ги обезбедува суровините неопходни за производство, ги чисти и подмачкува сите составни делови и ги обновува оние што се оштетени, ги заменува старите и изморени клетки од младешките клетки, ги снабдува моторите со гориво и ги става во движење, му а дава на телото потребната топлина и енерги а и а извршува секо а друга задача што се б

Читателот може да се запраша како има луѓе кои понекогаш не адат никакво овош е со недели или месеци, а сепак успеваат да останат во живот. Одговорот е дека, општо земено, дури и на потврдениот зависник од готвеното адење зема неко а сирова храна сега и тогаш. Понекогаш нормалните клетки навистина гладуваат со недели и месеци, но биде ќи плодовите се многу кондензирани и висококхранливи намирници, многу мала количина од нив некако го држи човекот на нозе. Но, ако тоа гладување е неразумно продолжено (биде ќи самиот суб ект не а чувствува оваа глад), во организмот се по авуваат разни нарушувања, рани и морбидни состо би, од кои на сериозна е скорбутот.

За време на скорбут постои постепено губење на клетките, предизвикано од отсуството на супериорни хранливи состо ки. Подоцна, ѕидовите на капиларите почнуваат да пукаат, што доведува до екстравазации на крв. Непцата сега стануваат излиени и сунѓерести, забите паѓаат и целото тело на пациентот е покриено со чирови. Според мислењето на кратковидите, оваа болест целосно се должи на недостаток на витамин Ц. Сите зготвени адења, лекови и вештачки витамини во светот немаат моќ да го спасат животот на таков пациент. Ако не земе свежо овош е или зеленчук, неговата смрт е неизбежна.

Природата била многу попустлива кон човекот, но човекот а користи таа попустливост. Американскиот цитолог Е.В. Каудри

Machine Translated by Google

вели: „Загубата на телесната економи а на обучена услуга од клетките кои станале малигни не е сериозна, биде ќи има вишок во сите видови специ ализирани клетки кои може да се користат во случа на потреба, познати како физиолошки резерви. Девет десетини на надбубрежниот кортекс, 1/2 од белите дробови, 3/4 од црниот дроб, 4/5 од тироидната жлезда и панкреасот и целата слезина може да се отстранат безбедно“ (КЛЕТКИ РАК, Филаделфи а и Лондон, 1955, стр. 11). Дури и на познатиот цитолог во светот е толку кратковид што губењето на девет десетини од жлездата не го смета за сериозно за организмот; загубата му се по авува само кога дадениот организам целосно ќе престане да функционира. Но, студи ата на Каудри го потврдува верувањето на оние што адат сурова храна дека секое намалување на внесот на сирова храна е проследено со пропорционално намалување на бро от на активни клетки, а со тоа и на работниот капацитет на дадена жлезда или орган. Многу често органите на зависникот од готвени адења го одржуваат своето постоење со труд на само една десетина или една петтина од нормалниот комплемент на клетките.

КОГА СЕ ЗЕМА ВО ПРЕДЛОГ ЗА ЗАКОНИТЕ НА ПРИРОДАТА ПРИЧИНИЧКАТА ЗА НИКАКВА БОЛЕСТ ОСТАНУВА СКРИЕНА; сè станува асно како дневна светлина. Штом бро от на нормални, активни клетки се намалува преку намалување на количината на потрошени природни прехранбени производи, жлездите и органите не функционираат и приносот станува слаб, недоволен и неисправен, поради недостаток на суровините. Како резултат на тоа, дадените жлезди и органи се разболуваат. Повторно, биде ќи релативно малку активни клетки остануваат, а оние што остануваат се изгладнети и исцрпени, ѕидовите на срцето се шират и вентилите се оштетуваат; Оние чувствителни делови на кожата, цревата, желудникот и другите членови на телото кои се подложни на посто ан притисок се оштетени; капиларите се шират и потоа пукаат, што резултира со улцераци а на желудникот и цревата, исцедок од мукозните мембрани, пиоре а, хемороиди, егзема итн. Забите се расипуваат поради недостаток на соодветна исхрана; косата станува сива или паѓа. Во исто време, со акумулаци ата на отровните материи внесени во организмот со помош на зготвената храна, зглобовите се онеспособуваат; ѕидовите на крвните садови се покриени со тврди наслаги; камен (или калкули) се формираат во

Machine Translated by Google

мочниот меур; Се по авуваат склероза, висок крвен притисок, иши ас, ревматизам, гихт и ред други болести. Конечно, сега станува прилично лесна задача да се об аснат причините за апоплектичните напади и рак.

Ниту еден готвен не треба да се смета себеси за здрав. Темелите на неговото лошо здрав е ги поставила неговата ма ка готвачка зависничка и пред неговото раѓање. Неговите органи се дегенерирани и секо момент се во опасност или ги исцрпуваат последните резерви на енерги а. Откако ќе ги прочитате овие редови, ко го цени своето здрав е и се грижи за сво от живот, мора да донесе цврста одлука за да се ослободи од таа опасност и темелно да а поправи веќе нанесената штета на неговиот организам. Поточно, оние луѓе кои страдаат од дебелина и висок крвен притисок не треба ни за момент да се двоумат, биде ќи животот им виси на конец. Не смеат да дозволат утре во нивните некролози да се по ави кобниот збор „неочекувано“. То збор е на впечатлив доказ за грубото незнаење на „цивилизираниот“.

Малото бебе никогаш не треба да плаче без причина; никогаш не треба да помине немирна ноќ или да страда од стомачни тегоби, а уште помалку од треска. Ниту, пак, некогаш треба да доживее недостаток на витамини или калциум. Сето тоа се резултат на зготвената храна, млеката и инфериорноста на ма чиното млеко кое го аде готвеното. Повторно и повторно из авувам дека е на суров прекршок да се навикне новороденото дете на зготвена храна. Досега ово прекршок е направен од сите родители ненамерно; отсега ќе се смета за кривично дело со умисла. Утре ниту еден родител нема да може да си а ублажи вината.

Пред да се донесе одлука да се подложи на хируршка операци а, пациентот треба да се прибегне кон целосно сурово адење. Ако оштетениот орган целосно не го изгубил сво от комплемент од активни клетки, може да а врати сво ата целосна работна способност со раѓање на здрави клетки и ослободување од заболените.

Сè додека има заболени клетки во човечкиот организам, постои силна желба за зготвена храна. Но, штом телото ќе се исчисти од заболените клетки, погледот на готвените оброци го исполнува вистинското

Machine Translated by Google

човек со гадење, наместо задоволство. Колку е посилно чувството на „глад“, толку е подлабока и потешка болеста. Накратко, желбата за зготвена храна е желба за болест, а истра носта на таа желба означува истра ност на болеста. Затоа, за да се покори и уништи болеста, потребно е да се изгладне лажниот човек.

Пациентите со рак треба веднаш да бидат ставени на екстремно ограничена диета со сирова храна, како што е половина килограм аболка или гроз е дневно. Оваа количина е доволна за да го одржи вистинскиот маж во живот, додека клетките на ракот, кои не можат да доби ат никаков дел од него, постепено ќе умрат. Лицето кое е осудено на сигурна смрт нема повеќе право да го задоволува своето непце по цена да го забрза сво от кра .

А де сега да видиме каква корисна услуга можат да ни пружат 350.000 видови отровни материи кои тие ги нарекоа лекови.
Дали евентуално можат да го зголемат бро от на диференцирани клетки, да ги за акнат слабите клетки или да им дадат свеж капацитет за работа на клетките со посебни потреби? Дали можат да снабдуваат суровини до гладните жлезди или да ги заменат хранливите состо ки уништени од пожарот? Дали можат да ги за акнат мускулите на срцето или да ги исчистат крвните садови од нивните нечистотии? Дали можат да го спречат континуираниот проток во нашите органи на нечистоти ата и отровите што се внесуваат во нашето тело со готвената храна? Конечно, дали можат да ги раздво ат и уништат клетките на ракот еден по еден или да ги вратат во телото? Можеби тие отрови навистина сочинуваат составен дел од нашата исхрана и поради превид природата заборавила да ги вклучи во природните прехранбени производи.

Факт е дека ефектот на тие супстанции се
навредлив, измамен, очигледен, контрадикторен и секогаш штетен.
Огромната литература за корисни сво ства на лековите е мит на нашето време.
Огромен свет на суевери а ги држи сите народи на оваа Зем а под сво а апсолутна власт, а злобните лекови а преземаат на себе улогата на талисмани.

Мора да се спуштиме од височините на фенси и да усвоиме реален став кон овие проблеми. Бесконечно мала ќели а сама по себе има посложена структура од сите фабрики создадени од човекот. Ова е

Machine Translated by Google

очигледно од многу едноставниот факт дека со сите нивни заеднички напори експертите во светот никогаш не успеале да создадат ниту една жива клетка. А сепак секо орган е составен од мили арди такви клетки. Сепак, обичен лекар се замислува себеси како специ алист на тие широки светови. Кога то лекар ќе го чкрта името на неко отровен „лек" на парче харти а, то наивно претпоставува дека може да ги врати неорганизираните функции на мили арди фабрики со препишување на еден отров. Зема ќи ги за раце моите мали деца, со години талкав од една во друга зем а во надеж дека ќе го прона дам то прекрасен, животворен еликсир! Со истата фантастична надеж секо пациент, без оглед на неговата состо ба, денес тропа на вратата на сво от лекар или го зазема своето место во редот на болницата.

Додека единствениот лек за секо а болест е целосно во рацете на самиот пациент. ПРИЧИНИЦИТЕ ЗА СИТЕ БОЛЕСТИ ТРЕБА ДА СЕ НАЈДАТ ВО ПОЖАРОТ ВО КУЈНАТА. СО ИСЧЕЗНУВАЊЕТО НА ТОЈ ПОЖАР ТАМУ ЌЕ ИСЧЕЗНЕ СИТЕ СТРАДАЊА НА ЧОВЕКОТ. Целосното сурово адење не само што делува како превентива за секо а болест, туку и целосно ги лекува сите веќе заразени болести, од на благи до на сериозни и на комплицирани, под услов заболениот орган да задржи некои знаци на живот.

Во оваа мала книга, не можам долго да се занимавам со оваа тема. Доволно е да се даде само еден пример. Кардиоваскуларните болести денес се зараза на човештвото. Во одредени зем и стапката на смртност од различни срцеви заболувања е повеќе од половина од вкупната стапка на смртност, а пропорци ата продолжува да се зголемува. Сите постоечки лекови против тие болести се чисто ополномоштени мерки. Со труење на телото, надразнување или, напротив, умртвување на нервите и поттикнување на де ството на срцето, тие а лишуваат силата на организмот од неговите остатоци. Сведочи на фактот дека лекарите се главни жртви на срцеви удари. Сепак, меѓу сите болести, кардиоваскуларните нарушувања се на подложни на лекување. Суровото веганство ќе стави кра на сите тие бесмислени масакри.

Machine Translated by Google

Ако пациентот ко е осуден да умре од срцев удар за неколку недели или месеци треба да побара засолниште во законите на природата и да премине на сурово адење денес, то ќе почувствува брзо подобрување на неговата состо ба речиси преку ноќ. Од првиот ден неговите крвни садови брзо ќе почнат да ги губат своите нечистотии, а ѕидовите на неговите вени, како и оние на неговото срце и неговите вентили, ќе доби ат нов живот со свеж додаток на активни клетки, постепено. враќање на нивната соодветна еластичност и цврстина. Како резултат на тоа, наместо да умре за неколку недели, новиот регрут ко ќе аде сирово ќе може со сигурност да се радува на здрав живот уште 50 или повеќе години. Кога се поставува прашањето за замена на болниот живот од неколку недели со здрав живот од половина век, не смееме да дозволиме двоумењето да се вовлече во нашите срца. Не е мудро смртта да се смета за ненаде на и неочекувана. Кога гледам како залаците месо и леб влегуваат во устата на една несудена жртва, а замислувам дегенераци ата што наскоро ќе се случи во ѕидовите на неговото срце и крвните садови, и секо момент го очекувам срцев удар.

Општо земено, посто ат четири основни причини за болести: 1. Недостаток на бро от на диференцирани клетки. 2. Недоволност на суровините неопходни за функциите на жлездите. 3. Присуство на туѓи тела и паразитски клетки во организмот. 4. Слабеењето на отпорноста на клетките на бактериска инфекци а. Суровото адење се бори со сите овие четири причини уште од самиот почеток и го нуди вистинското решение за проблемот со болестите.

Меѓутоа, во почетниот период на сурово адење, зависниците од готвеното адење понекогаш доживуваат различни непри атности, што на непромислените може да им остави лажен впечаток дека природните намирници го исцрпуваат телото и го нарушуваат здрав ето. Оваа заблуда е на впечатлив доказ за кратковидоста на денешниот човек. Самата иде а дека ПРИРОДНАТА исхрана може да биде проследена со НЕПРИРОДНИ и штетни резултати е на апсурдна иде а, ко а мора еднаш засекогаш да биде исфрлена од нашите мисли.

Machine Translated by Google

Мора да се има предвид дека од 40-50 килограми или повеќе од мажот тежок сто килограми му припаѓаат на лажниот човек, ко веднаш ќе почне да се топи и во придружба на неговите заболени клетки, масти, конкременти и отрови, ќе се втурне во крвотокот, за да може да го напушти телото преку разни излачувања. столицата, урината и потењето. Набљудува ќи ги туѓите материи во урината и крвта, кратковидиот човек ќе помисли дека тие се создадени од природни хранливи материи, а всушност потекнуваат од одвратното тело на лажниот човек, кое постепено се troши и засекогаш го напушта организмот. . Затоа преминот кон сурово адење не смее да се контролира со вообичаените критериуми на медицинската наука; туку, мораме самоуверено да се потчинуваме на законите на природата и да ги очекуваме конечните резултати со трпение и трпение.

Во то период може да се по ават симптоми на надуеност, цревни болки, главоболка, вртоглавица, општа слабост и така натаму. Во одредени случаи урината може да стане заматена, стапалата може да отечат, да се по ават осип на телото и може да има сувост и чешање на одредени делови од кожата. Сето тоа се процеси на прочистување и исцелување, па затоа не треба да се подлегнува на чувството на „глад“ и, забавни сомнежи за мудроста на Создателот, да се прибегнува кон „хранливи“ вечери, „целосно избалансирани“ протеини и „незаменливи“ амино киселини за помош. Ако неко е доволно глупав да го стори тоа, овие симптоми ќе исчезнат одеднаш, но на штета на неговото здрав е. Лажниот човек тогаш ќе крене воздишка на олеснување и, смее ќи се на глупоста на вистинскиот човек, ќе почне повторно да расте со нов живот.

Ваквите симптоми се разликуваат по по ава и сериозност од една до друга личност, па дури и може да бидат целосно отсутни во одредени случаи. Како по правило, тие се склони да бидат тешки ка постарите и корпулентните луѓе, благи ка младите и целосно отсутни ка новородените деца, кои ќе почнат да растат на нормален начин. Општо земено, во телото на претерано дебела личност, лажниот човек толку го стиснал и изнемоштил вистинскиот маж под притисокот на неговата тешка тежина што од него останало само „кожа и коски“. Во почетниот период на сурово адење

Machine Translated by Google

тежината на таквата личност ќе се намали толку многу што оние кои не а сфаќаат вистинската природа на промената ќе почнат да го сожалуваат.
Но, ова е само привидна слика за она што всушност се случува.
Во телото на сурово адецот, вистинскиот маж, всушност, почнал да се дебелее уште од првиот ден и откако ќе се ослободи од лажниот човек, то ќе продолжи да расте на редовен начин додека не се достигне неговата нормална тежина. . Ка многу слаба личност, зголемувањето на тежината на вистинскиот маж ќе биде противтежа на загубата што а претрпел лажниот човек, така што ќе има нето зголемување на телесната тежина од самиот почеток.

Ово раст на вистинскиот маж е особено брз ка слаби, бледи и слаби деца. Не смееме да очекуваме децата што адат сирово да бидат буцкасти и со нозе како нивните соиграчи кои адат готвени, зашто полнилото е знак на лажниот човек. Децата што адат сирово ќе бидат навистина витки, жилави и мускулести. Простодушните родители се радуваат на дебелината на нивните деца поради чисто незнаење.

Кога првпат се префрлив на сурово адење, во мо от организам започна обемен процес на прочистување. Немав симптоми на слабост, но страдав од болки во цревата, меѓу прстите и прстите почнаа да ми се сушат, проследено со лупење и чешање, избувнаа осип на телото, а на одредени делови од стапалата кожата исушени и излупени во снегулки. Моите стапала, кои дотогаш честопати отекуваа во благ степен, наеднаш претерано отекоа, а ово оток траеше со месеци да се смири. Потоа по некое време мо ата урина се замати доста. Во текот на целиот то период вежбав со подолги прошетки отколку што некогаш сум правел во животот. Сосема ми беше асно дека, под посто ан притисок на природната исхрана и физичките вежби, конкрементите што се насобраа во моите крвни садови и зглобови во текот на 50 години готвено адење почнаа да се топат и исчезнуваат. За да бидам уште посигурен во моето убедување, одеднаш целосно престанав да адам сирово и три дена консумирав само адења со месо. Уште првиот ден ми се намали заматеноста на урината, вториот ден останаа само мали траги, додека третиот ден целосно исчезна.

Кога продолжив да адам сирово, урината ми стана заматена уште еднаш, но

Machine Translated by Google

не во неговата поранешна сериозност, и постепено се расчистуваше за неколку недели. Трите дена готвено адење очигледно го забави брзото прочистување на мо от организам. Патем, во исто време направив уште едно откритие. Водата земена со солена храна а зголеми тежината на моето тело за три килограми за дури еден ден.

За среќа, се вратив на мо ата поранешна тежина четвртиот ден по продолжувањето со сурово адење.

Можеби е добро новиот регрут за сурово адење да има срдечна храна повторете по неколку месеци апстиненци а од варени намирници. Споредува ќи ги двата система на исхрана, то се повеќе се уверува дека патот што го избрал е навистина вистинскиот и после тоа не сонува да го повтори експериментот.

Силниот оток на моите стапала постепено ми помина за неколку месеци. Истовремено, ас страдав и од некои долгогодишни поблаги отоци; овие, исто така, се намали а во текот на следните неколку години и конечно исчезнаа целосно. Истите симптоми се по авуваат, повеќе или помалку, ка голем бро суровини, кои ми пишуваат за нив од целиот свет.

Уште познача но беше исчезнувањето на моите купишта. Хроничните хемороиди не ми даваа одмор или одмор околу 15 или 20 години. Секо ден, понекогаш и два пати на ден, бев обврзана да а менувам долната облека. Воспалението никогаш не се намалило; имаше континуирани испуштања на гно , слуз и крв. Дури и откако се префрлив на сирово адење, и покра регуларноста што беше воведена во работата на моите органи за варење, состо бата на моите купови остана речиси непроменета. После секо физички напор, па дури и по обична прошетка, иритаци ата стана толку силна што понекогаш мислев дека, поради морфолошките промени што се случи а, можеби купиштата не сакаа да попуштат на сурово адење и дека во кра от треба да бидам обврзан да се подложам на хируршка операци а на кра от на краиштата. Но, во исто време, никогаш не а изгубив надежта во моќта на природата. И навистина, неколку месеци подоцна состо бата почна да покажува дефинитивно подобрување. Дневните иритации се менуваа на двапати неделно, потоа на еднаш неделно, еднаш месечно

Machine Translated by Google

а подоцна и еднаш на секои два-три месеци, додека конечно лекувањето беше толку успешно што денес воопшто не чувствувам дека сум боледувала од хемороиди. Лекот особено се забрза кога почнав да земам салати од никнена пченица секо ден. Сега овие околности не доведуваат лице в лице со на важната вистина.

Добро познат факт е дека купиштата се предизвикани од слабеењето на еластичноста на ѕидовите на ректумот и ширењето на вените на долниот кра на цревата. Заздравувањето на купиштата со сирово адење е доказ дека преку замената на дегенерираните клетки во организмот со активни клетки, со текот на времето ѕидовите на цревата и крвните садови постепено се обновуваат, добива ќи а потребната еластичност и цврстина. . Она што е уште поважно е фактот дека ово процес се одвива истовремено во цревата, желудникот, вените, капиларите и нервите и во секо орган и жлезда без исклучок. Со други зборови, нарушениот и заболен организам на готвеното адење е целосно обновен со нов додаток на млади, специ ализирани и здрави клетки. Зголемувањето на сексуалната моќ со сурово адење ќе биде изненадување за сите, иако во сексуалните активности строгата умереност треба да биде нашиот цврст принцип. Во спортот, сурово адците ќе воспостават нови и невидени рекорди. Тука се наоѓа долгогодишниот сон на алхемичарите, еликсирот на животот. Тие не се впечатливи ефекти добиени за неколку часа со помош на лекови, туку фундаментални процеси за лекување на болести преку реконструкци а на целиот организам.

Под услов клетките на неко орган или жлезда да не се целосно потрошени, природната исхрана им овозможува да го обноват сво от суштински комплемент од клетки со раѓање на нови клетки, а во исто време да се ослободат од присуството на заболени и бескорисни клетки. Но, воопшто нема средства за враќање на загубениот орган, како што е расипаниот заб, во неговата поранешна состо ба Затоа, во однос на здрав ето, одолговлекувањето е опасно.

Готвеното адење живее од работата на една петтина до една десетина од неговите органи и жлезди, а сепак, се додека може да застане на нозе, се смета себеси за здрав. Уште полошо, опасноста да бидете лишени од

Machine Translated by Google

дури и таа една десетина посто ано виси над него како Дамоклов меч, особено кога има неколку „добри“ вечери.

Испитувањата на цитолозите покажуваат дека во човечкото тело, покра индолентни клетки, се наоѓаат и разни мултинуклеарни гигантски клетки (поликариоцити), не адрени големи клетки (мегакариоцити) и други видови на дегенерирани клетки. Таквите клетки „нормално“ се присутни во сите органи и жлезди, па дури и во крвотокот на оние што адат готвени. Истражувачите кои ги гледаат овие и мноштво други аберации во органите на сите зависници од храна се должни да ги сметаат за „нормални“ или „природни“ по ави.

Природните намирници не се задржуваат во органите за варење повеќе од неколку часа и, без разлика дали се вари или не, го напуштаат телото по нормален канал, додека готвената храна, особено онаа ко а потекнува од животинско потекло, останува во дигестивниот канал три. или четири дена, понекогаш со недели. Сега, добро познат факт е дека животинските клетки веднаш по смртта почнуваат да се распаѓаат, ослободува ќи голем бро на отровни материи додека го прават тоа. Затоа, на трпезата на готвеното адење нема животинска храна без отрови. Затоа, не е ни чудо што откако ќе останете во човечкиот стомак три од четири дена на температура од 38°C. храната од животинско потекло целосно се претвора во отрови. Понекогаш ово процес напредува до то степен што дури откако ќе ги опустошат ѕидовите на цревата и ќе се измешаат со значителни количини гно , слуз и крв, успеваат да го напуштат организмот. На вториот ден, пациентот се жали на мало нарушување во стомакот. Лекарите препорачуваат употреба на ку нска сол за да се спречи по ава на вакви гнили, како да сакаат да го претворат човечкиот стомак во буре со солено месо. Доверливите луѓе наивно веруваат дека што и да прифати стомакот не може да биде штетно; додека полиран ориз, бел леб или шеќери, кои се на штетни од сите прехранбени производи, не предизвикуваат моментална реакци а во желудникот. Некои дури се прашуваат каква врска би можела да има исхраната со очите, кожата или нервите, како секо дел од телото да може да ги извршува своите функции без суровини. Сега, во каква супстанца може да се на де неко

Machine Translated by Google

бел леб, шеќер или прочистен путер ко би можел да им даде светлина на очите или да ги организира прекрасните операции на нервите? Луѓето изнесуваат секакви хипотетички претпоставки за да ги об аснат причините за нервните болести, но тие не посветуваат на малку внимание на на суштинскиот фактор - сво ствата на суровините што се снабдуваат со нервите.

Отпорот на човекот на заразни болести слабее Од генераци а до генераци а

Тврдењата дека опасноста од заразни болести е посто ано на падот се лажни. Поради готвеното адење, човечките клетки постепено а губат сво ата моќ на отпорност на микробите и што е уште полошо, тие продолжуваат да а губат таа моќ од генераци а на генераци а.

Во врска со ова, би сакал да цитирам неколку пасуси од „Патолошката анатоми а и патогенезата на човечките болести“ од еминентниот советски научник IV Давидовски, об авена во 1956 година.
Според него: „Посто ат голем бро на инфекции особено за хомо-сапиен (антропонози) кои, всушност, не се авуваат ка животните, вклучува ќи ги и на развиените ма муни. Научниците или не успеваат да предизвикаат експериментални примери на тие инфекции ка нив или на друг начин успеваат да доби ат многу далечни сличности на само неколку од нив (тифус, колера, малари а, менингококен менингитис, грип, сипаници, жолтица, дифтери а, шарлах, пневмони а, ревматизам, сепса, гоноре а, фурункулоза, итн. на).

„Зоонозите и орнитонозите (болести на животните и живината) кои се авуваат ка мажи, како што се хидрофоби а, енцефалитис, бруцелоза (Малта треска), пситакоза, сипаници, чума, тулареми а, антракс, трихиноза и други, по правило имаат свои посебни симптоми кои се карактеристични за човекот, додека ка животните понекогаш тие покажуваат само многу далечни репродукции на тие симптоми“.

Така, се чини дека не само што сите животни, вклучително и предците на луѓето, ма муните, не се заразуваат со специфични човечки инфекции, туку тие дури и не реагираат на намерните обиди на истражувачите научници да ги заразат со тие болести за експериментални цели. Спротивно на тоа,

Machine Translated by Google

посто ат бактерии кои се посебни за животните и птиците, но не ги погодуваат нормално, иако се посто ано присутни во нивните органи. Меѓутоа, кога ќе се пренесат на човекот, токму тие бактерии го заразуваат на на страшен и на катастрофален начин. На ова мора да го додадеме фактот дека животните се имуни од сите хронични болести.

Ко а е причината за ово впечатлив контраст? Што е тоа што овде го разликува човекот од животното, ако не неговата навика да се храни според законите на „цивилизаци ата", а потоа лежерно да седи на своето биро со скрстени нозе? Само замислете си како би било кога еден од овие убави денови кравата би ѝ а внела во главата за да се „цивилизира" како човек, да и а аде сточната храна откако ќе а свари во котел и, откако ќе се разболи, да се преправа дека причините беа непознати. Потоа, ако неко ѝ сугерира дека треба да се обиде да се храни со сирова трева, таа треба да изрази страв дека не зиното тело е навикнато на готвена храна, суровата трева може да и наштети. Замислете си и самите, каква би била кравата денес кога би конзумирала варена трева ил адници години, без ниту еден момент да размислите дека тоа што го прави е неприроден чин. Сепак, ова е позици ата во ко а се стави а фанатизираните љубители на месо денес.

Борбата против заразните болести произлегува од целосно погрешен став. Намалувањето на стапката на смртност од заразни болести е постигнато не со за акнување на отпорноста на организмот, туку со ублажување на надворешните услови кои шират инфекции.
Со текот на времето, моќта на отпорот на човекот е толку ослабена што ако ги отстраниме удобностите што ги обезбедуваат современото домување, централизираните системи за водоснабдување, урбаната санитаци а, изолаци ата на пациентите и така натаму, и се вратиме на условите што владееле пред 200 години, луѓето би биле уништени преку разни епидемиски болести во рок од неколку години.

Како и да е, дури и денес авто-инфекции, како оние што предизвикуваат катаралните состо би, се развиваат брзо и стануваат неизбежна катастрофа за целото човештво што аде готвено. Искористува ќи а слабоста на клетките на лажниот човек, стануваат безопасни микроорганизми

Machine Translated by Google

доста штетно. Давидовски пишува: „Во светлината на современите податоци за променливоста на бактериите, мораме да го сметаме постулатот дека патогените бактерии може да се произведат од таканаречените непатогени бактерии како сосема блиску до реалноста. Така, бацилите на тифус, паратифус и дизентери а може да потекнуваат од цревните бацили, вистинските бацили на дифтери а може да се разви ат од лажни бацили.Таквите метаморфози може да се случат ка сите видови коки, ка анаеробите, ка бацилите на чумата и туберкулозата и ка други микроорганизми. Автоинфекци ата е особено реална на сметка на вообичаените жители на човечкото тело, кожата и мукозните мембрани".

Ка многу заразни болести доказите за инфекци а отсуствуваат. Општо земено, секо а заразна болест за прв пат се по авува во деликатниот организам на неко а слаба личност, а потоа се пренесува на други луѓе. Во реалноста, секо таков организам е опасна фабрика за размножување и ширење на патогени бактерии. Таква фабрика не може да се на де ка сурово адите. Така, светот на суровини ќе биде засекогаш ослободен од сите заразни болести.

Ставовите на Давидовски за автоинфекци ата може да се сумираат на следниов начин: „Главните региони на нашето тело каде што се развиваат процесите на авто-инфекци а се: грлото, кра ниците, вермиформниот додаток, дебелото црево, кон унктивата, бронхи алните туби и Автоинфективните болести се: назална катара, фарингитис, колитис, дизентери а, бронхитис, пневмони а, циститис, пиелитис, нефритис, кон унктивитис, воспалителни кожни афекти,

фурункули, карбункули, отитис, холециститис, остеомиелитис, пост-натална ендометритис и така натаму. Според податоците дадени од Ф.Г Барински (1949), во само 50 проценти од сите случаи на шарлах и 15 проценти на дифтери а може да се воспостави директен контакт. Со други зборови, во огромното мнозинство од сите случаи на дифтери а не посто ат докази кои покажуваат дека инфекци ата е од надворешни извори. Повторно, доказите обезбедени од TE Boldyrev (1949) покажаа дека 53 проценти од случаите на тифус се од непознато потекло. Улогата на егзогените инфекции постепено се намалува, дава ќи им место на ендрогените инфекции. Без никаков

Machine Translated by Google

сомнеж во иднина, ќе се сфати дека главната улога навистина а играат автоинфекциите, особено затоа што сè уште не го поседуваме целосно потребното знаење кое би ни овозможило да а об асниме суштината на физиолошките механизми и состо би кои се менуваат нормалната симбиоза на клетките и бактериите во состо ба на инфекци а.

„Во однос на етиологи ата на заразните болести мора да се откажеме поимите зачнати во времето на Кох, Ерлих и Пастер за „патогената“ природа на микроорганизмите на надворешните и внатрешните медиуми. Во целосна смисла на зборот, не се самите бактерии кои се патогени, туку оние физиолошки корелации кои посто ат во дадениот организам во одреден момент и кои се органски поврзани со нарушувањата во неговите регулативни системи и нервни механизми. Во природата нема посебни „патогени“ микроби; Сепак, нема кра на факторите кои промовираат чувствителност ка нормално отпорен суб ект, и обратно“.

Од сето ова можеме да извлечеме само еден заклучок. Вистинската причина за заразните болести не е микробот, туку нарушената состо ба на нормалните биолошки процеси на организмот. Микробите постоеле отсекогаш, тие сè уште посто ат и ќе посто ат засекогаш. Кампањата за нивно уништување и уништување е чиста лудост. Како резултат на замижувањето пред вистинските причинители на болестите, органската моќ на отпорност на човекот постепено се намалува до то степен што човечките суштества повеќе не чекаат инфекци ата да до де однадвор, туку им подлегнуваат на бактериите што се ро ат во нивните тела. . Зашто во човечкиот организам токму оние бактерии кои не можат да им нанесат никаква штета на на злобните животни, се соочуваат со слаби, безвредни, неактивни клетки формирани од месо, леб, путер и шеќер. Затоа, не е ни чудо што тие едноставно паѓаат врз тие клетки и страсно ги голтаат. Разумниот човек треба да го исчисти своето тело од секо а една од тие бескорисни клетки, по што ниеден микроб нема да се осмели да им пристапи на младешките, цврсти и силни клетки кои ќе настанат од благородни овош а, аткасти плодови и житарки. Тука, навистина, е „суштината на физиолошките механизми и услови кои го

Machine Translated by Google

симбиоза на клетките и бактериите во состо ба на инфекци а", чие об аснување Давидовски не може да даде.

Улогата на антибиотиците како терапевтски агенси е привремена и измамничка. Луѓето постепено се разочаруваат од нив. Неутрализира ќи ги ефектите од бактериската активност за краток временски период, тие ги ослабуваат клетките и го отвораат патот за посилни инфекции подоцна.

Имам на интимно искуство со антибиотици. Како резултат на недостаток на природна исхрана, моите деца секогаш страдаа од неправилна, посто ана треска предизвикана од авто-инфекци а и авто-интоксикаци а, нивната температура обично флуктуира помеѓу 37,8 °C. и 38 °C. Син ми го однесов во Париз и му а доверив на грижата на на еминентните „специ алисти" таму. За жал, преку неселективно експериментирање со антибиотици тие а подигнаа нивната температура на 40-41°C. и дегенерира ќи му го срцето и бубрезите, конечно го убиле, без да можат да му а ди агностицираат болеста.

Токму истото и се случи на ќерка ми, но со уште поголемо насилство, две години подоцна. Ја сместив во детската болница Аншархохе (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) во Хамбург, каде што д-р Волфганг Та линг ги спроведе на нехуманите експерименти врз моето сиромашно дете. Секо ден то вадел огромно количество крв, ко а а подложувал на различни лабораториски тестови или а ин ектирал во десетици сиромашни стаорци и за аци, преправа ќи се дека со множење на бактериите сака да го идентификува вистинскиот организам ко е одговорен за болеста, но ко не можел да утврди во неговите невообичаени клинички прегледи. Колку повисока температурата на моето дете се зголемуваше, толку беа поголеми дозите на администрираните антибиотици и толку поразновидни беа нивните сорти. Со зголемените дози на антибиотици, температурата се зголемуваше сè повисоко, сè додека не флуктуираше посто ано помеѓу 39 ° C. и 41°C. а знаците на нефритис станаа силно изразени. Со своите „научни" средства го забрзал разво от на болеста, намалува ќи го не зиното „нормално" траење од четири години на период од само еден месец. То го сметаше детето за кукла и нè уплаши во лажно верување

Machine Translated by Google

дека ако не и се даде кортизон или не се подложи на внатрешна биопси а, таа нема да живее повеќе од една недела.

Во тие денови наидов на германскиот на Бирхер-Беннер трактат со наслов „Нутрициони болести“ („Ernahrungskrankheiten“, Ерстер Теил, 1933 година). Веднаш а извадив ќерка ми од таа болница и и а доверив на грижата за природна исхрана. Со ненадеен бран на волшебно стапче температурата на моето дете падна на регионот од 37°-37,5°C. а количината на урината и се зголемила од 200м1 на два литра дневно. За една недела таа стана на нозе и отиде низ собата за да му а отвори вратата на то бездушен лекар, ко беше занемеен од зачуденост и толку се плашеше од срам што под еден или друг неоснован изговор одби да ми даде копии од болницата. евиденци а и клинички прегледи.

Ако продолжев да го негувам детето на диета со чисто сирово адење, таа сигурно ќе беше жива денес. Но, во тоа време а сметав сировата храна како терапевтско средство и сè уште верував во вештачките витамини. За да се запознаам одблиску со нутриционистичкиот систем на приватната клиника на д-р Бирчер Бенер, го однесов детето од Хамбург во Цирих и го држев во то санаториум 23 дена. Можам овде да спомнам, патем, дека за жал по смртта на д-р Бирчер Бенер, неговиот систем на исхрана е многу изменет со воведувањето на готвена храна, млечни производи, витамини и други лекови.

Како и да е, охрабрен од брзото подобрување на не зината состо ба, мислев дека е можно да и се врати здрав ето делумно со сурови хранливи материи, а делумно со готвена храна и вештачки витамини. Како и да е, успеавме да и го продолжиме животот за само четири години.

Јас самиот сум еклатантен пример за машката победа над автоинфекциите. Повеќе од 20 години боледував од хроничен бронхитис до таа мера што неколку пати годишно секогаш одев во кревет со на тешки напади на студ. Сепак, суровото адење го промени сето ова и иако во последните десет години спиев под отворено небо во текот на целата година, понекогаш во студениот зимски мраз од 15 или 16 степени, со микробите сè уште на нивните места,

Machine Translated by Google

ниту еднаш не сум кашлала или сум почувствувал ни на мал знак на настинка. Патем, сакам да додадам дека спиењето на отворено во зима не бара особено херо ство. Сè што е потребно е добро да го покриете телото и да го држите лицето отворено за свеж воздух. Покра тоа, важно е да се откажете од готвената храна за да се отстранат причините за поминување непроспиени ноќи и непреста но тркалање во кревет.

Ракот е резултат на екстремна дегенераци а на клетките

Како и во случа от со сите други болести, причините за ракот, исто така, се доста лесно се об аснува во светлината на законите на природата.

Цитолозите спроведоа огромен бро истражувања со цел да откри ат разлики помеѓу структурите на нормалните клетки и оние на клетките на ракот. Општо земено, тие откриле дека клетките на ракот се клетки од прилично вообичаени типови кои се лишени од потребната структура и способност да вршат каква било корисна работа. Нивната единствена цел е да проголтаат протеини (градежни матери али) и да се размножуваат.

Како што знаеме, клетките на лажниот човек го поседуваат токму истото квалитети. Има само еден степен разлика помеѓу дегенераци ата што а претрпуваат клетките на лажниот човек и клетките на ракот. Што се однесува до локаци ата во одредени околности, вистинскиот човек успева да ги држи под сво а контрола ќелиите на лажниот човек. Ги шири во слободните пространства на сво от организам, со нив ги пополнува празните шуплини, ги фрла под кожата, ги меша со своите нормални клетки и така барем за одредено време ги чува чувствителните органи и системи на неговото тело ослободено од опасноста од нивниот притисок.
Секо може со голо око да а види огромната маса на лажниот човек, ко а понекогаш достигнува тежина од 60-70 килограми. Доколку неколку килограми од таа маса се стават во ко а било жлезда или орган, активноста на дадената жлезда или орган секако би била парализирана под добиениот притисок. Токму на то начин ракот става кра на животот на еден маж.

Клетките на лажниот човек, како оние на ракот, се повикани во постоење со помош на храната подготвена во ку ната за

Machine Translated by Google

примарна цел на де ствување како страствени потрошувачи на таква храна. Со одбранбените напори на вистинскиот човек, клетките на лажниот човек не се способни целосно да ги асимилираат огромните количества на неприродни материи кои се внесуваат во телото преку каналот на зависност, и следствено голем дел од тие супстанции бесцелно се губат. со тоа што ќе се изгори и ќе се претвори во излишна топлина. Со цел слободно да ги консумираат тие прекумерни маси храна, клетките на лажниот човек се трудат да доби ат независност, да се населат во ко а било локаци а што ќе посакаат и целосно да се преливаат. Кога еден или неколку од нив ќе успеат во своите напори, тие почнуваат со неверо атна брзина да ги адат намирниците што им ги нуди нивниот алчен господар. Така, почнува ќи од една или две безнача ни ќелии, доаѓа до постоење чудовиштето што го држи целото човештво во канџите на сво от смртоносен ужас. Во ниту еден од бро ните патолошки процеси не сретнуваме сличен случа кога меѓу мили арда клетки само една или две клетки подлегнуваат на болеста.

Човекот со чист вид ко има проникливост да му го окупира умот со фундаментални проблеми не може да не се запрашаме за глупавите прашања на кои научниците од истражувањето го трошат своето време, пари и енерги а. За да а об аснат по авата на рак, тие наведоа околу 400 различни канцерогени агенси, кои, со исклучок на факторите на исхрана, немаат ни на малку врска со основните причини за канцерогенеза. Секо поединец мора да си го постави ова прашање: „Се разбира дека сите отрови, зраци, хронични иритации, повреди, изгореници, вируси, никотин, катран и мноштво други агенси може, како штетни фактори, да можат да ги лишат клетките од нивниот комплекс. структурата и нивната способност за работа, или да ги оштетат, да ги ослабуваат, да ги скршат и да ги уби ат, но со кои можни средства би можеле да предизвикаат во една или две ќелии таква огромна моќ на размножување што ќе им овозможи, во многу краток простор време, да се сруши и потоа целосно да се уништи целата прекрасна градба на човечкото тело

Таа страшна моќ трудољубиво а готви, пече, подготвува и му а презентира на чудовиштето самиот сопственик на организмот за неговите

Machine Translated by Google

сопственото кра но уништување. Ракот е жив доказ за екстремната дегенераци а на клетките и неизбежен резултат на неприродната исхрана.

За време на нивните истражувања, научниците посто ано се соочуваат лице в лице со вистинските причини за рак. Тие ги држат непобитните докази во свои раце, ги гледаат некое време, па дури и ги потврдуваат, но секогаш кога прашањето за промена на доминантните диететски системи ќе до де на размислување, тие ги затвораат очите во запрепастување, како да ги погоди гром и без да застанат ни за миг, се зафаќаат, биде ќи НЕ САКААТ да видат нешто неприродно во нивните нутритивни навики. Конкретно, НЕ САКААТ да го критикуваат лебот што го адат и ко во минатите векови го сметале за светост, без да размислуваат ниту за момент дека кога ќе стигне на трпезата, то повторно и повторно бил осквернет со мелење. , просе ување, месење и печење.

Цитолозите асно гледаат дека ракот се создава со помош на клетки кои се лишени од специ ализирани структури и оперативни способности, но според нив сите клетки на таканаречениот здрав човек (иако тие се производ на неприродна исхрана) се првенствено целосно развиени и совршени клетки кои подоцна се лишени од нивните нормални атрибути преку вли анието на одредени канцерогени агенси. Со други зборови, отсуството на соодветни механизми на фабриката за дефекти во не зиното производство се поврзани со секо случа ен фактор, но тие немаат никаква врска со градежните матери али што се испорачуваат на таа фабрика, ниту со природата и квалитетот на суровината. матери али потребни за производство. Тие НЕ САКААТ ДА ВИДАТ дека органите на сите готвени адења се тра но преплавени со мили арди клетки кои ги изгубиле своите правилни структури и функции. Сега ќе цитирам неколку делови од „Клетките на рак“ на Каудри од кои читателот асно ќе види колку се асни и очигледни вистинските причини за рак се.

Каудри пишува (стр. 11): „Со загубата во целост или делумно на специ ализираната услужна функци а на нивните прекурсори, клетките на ракот ги губат на ист начин структурните карактеристики што а прават таа одредена функци а

Machine Translated by Google

можно. Структурата не може да се одржува во отсуство на функци а повеќе како што може да се одржи функци ата во отсуство на соодветна структура." Каудри заборави да а додаде на очигледната вистина со ко а та ната на ракот ќе беше решена еднаш засекогаш.

Имено, суровините за одржување на структурата и функци ата се суштински реквизити, а кога тие СУРОВИНИ ќе се претворат во ГОВЕНИ МАТЕРИЈАЛИ, ниту структурата нема да се одржува, ниту функционира.

За нормален раст на клетките Каудри го цитира Раш на следниов начин: „Нормалните примoрди ални клетки содржат многу потенци ални механизми кои на кра от а одредуваат диференци аци ата. Овие механизми стануваат функционално активни кога конституентите достигнуваат одредени квантитативни нивоа" (стр. 15). За време на трансформаци ата во рак „Канцерогените предизвикуваат промена во една или повеќе посебни функции на клетката. Промената што произлегува е наследна". Но, „Клетките кои претрпеле таква наследна промена може да бараат дополнително губење на дополнителни фактори пред да станат целосно автономни неоплазми" (стр. 17). Ракот не се произведува од целосно развиени и специ ализирани клетки. „Ја це клетка и сперма се високо диференцирани клетки кои не стануваат малигни и предизвикуваат рак што се состои од сперматозоиди или а це клетки кои се размножуваат без вообичаените ограничувања и ги напаѓаат териториите што припаѓаат на нормални, добро воспитани клетки" (стр. 333).

Главните активности на клетките на ракот се да ловат азотни материи, да голтаат животински протеини, да одземаат амино киселини, да синтетизираат абнормални протеини и да вршат разни други подвизи од слична природа. Ракот се сметаше за „како „азотна стапица" ко а ги отстранува аминокиселините од телесниот базен без да дозволи какво било значително враќање во него" (стр. 39). Понатаму се наведува (ibid.): „Метаболизмот на азот на малигните клетки се чини дека се врши со земање од добро воспитани клетки, кои му служат на телото правилно, матери али кои им се многу потребни". Енигмата ќе беше лесно решена ако зборовите „многу требаше" беа заменети со зборовите „ЕКСТРЕМНО БЕСКОРИСНО И ШТЕТНО". Кристенсен и Хендерсон (1952) а разгледаа супериорноста во аминокиселината

Machine Translated by Google

акумулаци а од страна на клетките на карциномот „значаен фактор во растот и размножувањето на неопластичната клетка ка животното кое губи“ (ibid.). Според нивното мислење, животното не е залудно потрошено поради отсуството на природна храна, туку поради недостаток на количината на амино киселини.

Клетките на ракот континуирано синтетизираат протеини. Каудри пишува (стр. 152): „Малигнитетот често се смета дека е поврзан со абнормалност на синтезата на протеините и можното формирање на абнормални протеини. Постои континуирана нето синтеза на протеини и нуклеопротеини за да се даде нова клеточна супстанци а во растечките тумори, додека синтезата на овие матери алите во нормалните нерастечки ткива се избалансирани со еквивалентно распаѓање“. На друго место то го цитира Касперсон (1950): „Помеѓу малигната туморска клетка и клетката што нормално расте се чини дека постои фундаментална разлика во однос на разво от на системот за формирање на протеини. Во клетката на малигниот тумор ендоцелуларниот инхибиторен механизам, ко вообичаено а ограничува активноста на системот за формирање на протеини, повеќе или помалку престанал да функционира, што доведува до специфични промени во цитохемиската слика“ (стр. 10-102). Дали има потреба да се нагласи дека протеините во прашање не се протеините добиени од гроз е или аболка, туку оние варени или печени во ку ната и отфрлени од нормалните клетки?

Понатамошните научни истражувања покажаа дека количината на мастите во клетките на ракот се над нормалата, додека онаа на витамините и минералите, од друга страна, е под нормалата.

Каудри признава дека „Клетките, малигни и други, се речиси незамисливо сложени мали индивидуи. Можеби секо а може да има дури 10.000 различни биохемиски состо ки, кои се движат од неоргански они до на сложените протеини и нуклеопротеини, кои директно или индиректно комуницираат едни со други. ..рамнотежата на активностите во живата клетка, тоа е севкупниот отворен израз на животот на клетката, мора да биде функци а во секое време на многу сложени кинетичка интеракци а помеѓу овие матери али. За да се дефинира состо бата на ко а било клетка целосно, еден би требало да ги опише во кинетичка смисла вклучените повеќекратни врски.

Machine Translated by Google

неколку променливи во исто време, можеме да добиеме само многу ограничен приказ на целата сложена ситуаци а. Математичките формулации кои се занимаваат со системи од 4 или 5 компоненти претставуваат огромни тешкотии, а камоли оние кои се занимаваат со ил адници променливи“ (стр. 151-152). Така, нашите научници, во чии раце лежи судбината на целото човештво, знаат бескра но малку за структурата на клетките. Сепак, и покра скудноста на нивното знаење, тие а игнорираат природата што ги конструирала тие сложени клетки и ги поттикнуваат луѓето да веруваат дека со помош на нивните прецизни пресметки можат да ги одредат точните квалитативни и квантитативни барања на тие клетките во однос на протеините, мастите, аглехидратите, витамините, минералите и така натаму.

Тие дури одат дотаму што прво а презираат мудроста на главниот инженер со тоа што не го одобруваат она што то го наредил, а потоа смислуваат разни материи во нивните фабрики и ни ги нудат. Нека читателот сам одлучи дали нивните постапки се смешни или жални.

Научниците за истражување собраа значителни докази за да покажат дека штедливоста или ограничувањата во исхраната а спречуваат или барем а ограничуваат инциденцата и растот на ракот. За време на Првата светска во на, под сериозното рационализирање на храната што тогаш важеше во Данска, Руси а, Германи а и Австри а смртните случаи од рак беа помали отколку откако рационирањето беше укинато на кра от на во ната. Според мислењето на Hindhede (1925) прекумерното хранење придонесе за ова последователно зголемување на инциден

Каудри наведува примери од експерименти спроведени врз животни: „Заслугите му се дадени на Мореши (1909) од Меке (1947) за продолжување на работата на претходните британски истражувачи кои имаат тенденци а да покажат дека ограничувањето во исхраната го спречува или го забавува растот на туморите ка животните. Саркомите трансплантирани од Мореши на глувци беа во груб сооднос со количеството испорачана храна. Глувците на ограничени диети живееле подолго и трансплантаци ата на тумори во нив била потешка отколку ка целосно нахранетите глувци.

„Мекке и неговите соработници направи а доста извонредни студии за стаорци ретардирани со намалување на енерги ата на исхраната до онаа соодветна за одржување, но недоволна за раст. Така беше одржана една група

Machine Translated by Google

млади повеќе од 700 дена и уште повеќе од 900 дена без да им се дозволи да порасне до зрелост, без оглед на фактот дека просечната должина на животот на ово вид стаорци во вообичаени услови е приближно 600 дена. Кога им се даваат доволно калории, ретардираните стаорци созреваат и може да живеат вкупно 1.400 или повеќе дена - повеќе од двапати од нивниот нормален животен век" (стр. 394-395). Повторно, според McCay, Sperling and Barnes (1943) „разво на тумори беше занемарлив ка стаорците кои беа заостанати во растот сè додека не им беше дозволено да достигнат зрелост“ (стр. 396). Какви прекрасни резултати нема да се доби ат доколку тие стаорци се хранат со ограничена исхрана со исклучиво сурова храна.

Понатамошните експерименти покажаа дека 150 случаи на тумори се развиле ка 198 стаорци хранети со „нормална“ исхрана, наспроти само 38 тумори меѓу 200 ретардирани стаорци - животни делумно лишени од таканаречената нормална исхрана. диета ко а шири таков безмилосен колење и неколкукратно го скратува траењето на животот?

Направени се напори во различни периоди да се раз асни врската помеѓу телесната тежина и смртноста од рак преку упатување на статистиката за осигурување на живот. Во 1913 година, заедничкиот комитет на Здружението на медицински директори за осигурување на живот и Актуарското друштво на Америка се занимаваше со 774.672 полиси купени од мажи на возраст од 20-62 години. Тогаш беше видено дека за мажи кои земаат осигурување на возраст од 30-44 години, стапките на смртност од рак беа за лицата со прекумерна тежина 37, за оние со стандардна тежина 32 и за оние со помала тежина 24, пресметани на 100.000. За постарата група од 45 години и повеќе, на

соодветните стапки беа 156, 144 и 120, соодветно.
Според евиденци ата на Union Central Life Insurance Company, анализирани во 1932 година, следните се стапките на смртност од рак, почнува ќи од 25 проценти или повеќе со прекумерна тежина, до 50 проценти недоволна тежина: 143, 138, 121, 111, 114 и 95, бро ка од 111 што се однесува на „нормална“ тежина. Сè уште во поново време, според Статистичкиот билтен на компани ата за осигурување на живот Метрополитен (1951), смртноста на мажите со прекумерна тежина од кардиоваскуларни-бубрежни заболуван

Machine Translated by Google

повторно беше половина повеќе од стандардот и дека од ди абетес беше околу четири пати повеќе од стандардот. Тоа се благодатите што лажниот човек му ги дава на човештвото.

Помеѓу 1900 и 1950 година, зголемувањето на стапката на смртност од кардиоваскуларни болести и рак во Соединетите Американски Држави беше како што следува. Во рок од 50 години, стапката на смртност од рак се зголемила од 64 на 139,6 на 100.000 жители, додека ка кардиоваскуларните болести напреднала од 244 на 478,1. Севкупно, во 1950 година, од 803,9 смртни случаи на 100.000 жители од десет водечки причини, кардиоваскуларните заболувања и ракот изнесуваат 617,7. Сè уште познача ни се на новите достапни бро ки, кои се однесуваат на 1964 година. Стапката на смртност од рак сега е зголемена на 151,3, додека таа за кардиоваскуларни болести се искачи на 508,6, што дава комбинирана бро ка од 659,9 од вкупно 939,7 од сите причините. Ова се неверо атните резултати од „напредокот“ на медицината; шокантниот исход од мноштвото лекари, болници и лекови; неизбежните производи на „пречистување и прочистување“ на прехранбените производи. Може да се замисли состо бата на работите доколку сегашниот „напредок“ продолжи уште 50 години.

Според офици алната статистика на Соединетите Американски Држави за 1964 година, само 1,4 отсто од вкупниот бро на смртни случаи се припишуваат на „Симптоми, сенилност и лошо дефинирани состо би“. Во оваа категори а сенилноста е обична претпоставка, се разбира, биде ќи меѓу оние кои консумираат готвена храна нико не стариее. Додека во навистина цивилизирани услови! доколку не се случат несреќи и несреќи, целото човештво би умрело на длабока старост.

Ка дивите животни во природно опкружување, по авата на рак е непозната. Меѓутоа, откако биле изложени ма муните во заробеништво на дегенерирана храна на подолг временски период, можно е да се забележат еден или два тумори кои личат на рак. „Единствената голема група на организми за кои доказите за повремена по ава на рак се целосно отсутни, ги населува длабочините на океанот“, из авува Каудри (стр. 196). Тоа е затоа што деструктивните раце на човештвото не го направиле тоа

Machine Translated by Google

стигна до нив. Нивниот имунитет е уште позабележителен со оглед на фактот дека нивниот свет е многу поголем од нашиот, и по површина и по население.

Како што рековме, научниците при нивното истражување се соочуваат лице в лице со основните причинители на ракот, ги гледаат и ги потврдуваат, а сепак поминуваат покра нив со целосна рамнодушност, како нивната потрага да е нешто друго. „Иде ата дека некои диететски компоненти внесени во прекумерни количини, или со нивно отсуство може да предизвикаат рак ка човекот, добива основа од друг извор.

Експерименталните измени во исхраната на животните може да ги направат сите разлика во присуството или отсуството на рак“ (стр. 220).

Тие дури директно ги согледуваат ефектите од природните прехранбени производи. Каудри е сосема експлицитен во оваа точка: „Конечно почнува да се по авува фактот дека има помала предиспозици а за разво на тумор ка некои животни кога се хранат со природна храна отколку кога се хранат со високо прочистена храна. Силверстон, Соломон и Таненбаум (1952) забележано е дека помалку бенигни хепатоми се развиле ка машки DBA глувци на диета со Purina Laboratory Chow сочинета главно од природна храна отколку ка други на диета ко а се состои од полупрочистени компоненти, главно, казеин, пченкарен скроб, делумно хидрогенизирано масло од памук, синтетички витамини и мешавина од сол. Покра тоа, полупрочистените диети дадени на машките глувци C3H го подобри а разво от на бенигни хепатоми. Разликата во разво от на туморот е во корелаци а со забележливи разлики во внесот на калории, во телесната тежина или во процентот на протеини, масти, витамини и минерали во исхраната.Авторите внимаваат да посочат дека не треба да се претпоставува дека другите видови тумори реагираат различно“ (стр. 403-404).

„Engel and Copeland (1952) откри а дека стаорците кои се одвикнуваат од AES и Sprague Dawley хранети со природна храна (диети) развиле помалку тумори на млечните жлезди предизвикани од канцерогенот, 2-ацетиламинофлурен, отколку оние кои биле хранети со полупрочистена диета. Разликата е значителна“ (стр. 404).

Machine Translated by Google

Читателот несомнено забележа каков тип на храна им даваат на експерименталните глувци: високо прочистени матери али како казеин, скроб, масло од памучно семе, синтетички витамини и соли. Мешавината од овие супстанции е погрешно наречена „нормална исхрана“ од истражувачите. Тие собираат 100 проценти глувци без рак од полињата и ги затвораат во кафези, ги третираат кутрите суштества како „нежни“ деца, ги вкрстуваат меѓу себе, ги хранат со „нормална исхрана“ и по неколку генерации ги претвораат во она што тие ги нарекуваат „чисти вродени соеви на глувци“ Според нив, тие „вродени соеви на глувци“ се во посебна патолошка состо ба, во ко а до 80 проценти од некои соеви се подложни на „спонтани“ тумори од „непознати причини“. Сите готвени адења се во сосема слична патолошка состо ба.

Сега да видиме дали научниците можат да извлечат нешто корисно заклучоци од горенаведените впечатливи докази. Одговорот за жал е негативен. Навистина, Каудри е на голема мака да ги отфрли на вредните податоци, за да не биде неко од неговите читатели доволно глупави да помисли да се откаже од едната или другата од безбро ните сорти на храна и пи алоци, кои вообичаено се сметаат за напади на цивилизаци ата. Ова е она што то вели: „Потребна е претпазливост при читањето на податоците за човечкиот рак на животните, особено во однос на исхраната. Човекот, освен на ниво на речиси гладување, е сешто адник ко е навикнат да внесува голема разновидност на храна. собрани од многу делови на светот, додека животните се приспособени на прилично униформа и едноставна исхрана од локално потекло“ (стр. 220). Читателот сам нека процени во каква огромна заблуда е авторот.

„Доделени вештачки нагласени наследни склоности кон рак ка овие затскриени, разгалени и заштитени, тесно вродени соеви на глувци, како тогаш всушност ракот се создава ка нив? прашува Каудри (стр. 350), без да може да на де одговор на прашањето.

„Препознавањето на силната наследна подложност специфична за органите ка одредени соеви глувци го истакнува нашето незнаење за природата на канцерогените на кои клетките се подложни. Овие глувци живеат многу заштитено во кафези. Тие обично се чуваат во климатизирани

Machine Translated by Google

собите и нивната исхрана е неверо атно посто ана. Тие не се изложени на никакви познати физички или хемиски или биолошки канцерогени“ (стр. 349-350). Каудри намерно ги затвора очите пред фактот дека вистинските физички, хемиски и биолошки канцерогени се токму условите што то самиот им ги создал на тие кутри глувци. Тие вклучуваат лишување од нивното природно опкружување и исхрана, изолирање и затворање во затскриени кафези, засолнување, разгалување и заштита, вештачко вкрстување на крвни сродници, нивно држење невознемирени во климатизирани простории и хранење со казеин, пченкарен скроб, масло од памук, синтетички витамини и соли.

На друго место, Каудри носи две табели со експериментални податоци за да ги прикаже модификациите во разво от на ракот со промена на (а) протеините во исхраната и есенци алните амино киселини и (б) диететските витамини Б. То потоа ги дава следните коментари: „Витамините и есенци алните аминокиселини можат да го модифицираат производството на рак... Тешко е да се об аснат овие и други наоди. Не треба да се претпоставува дека одредената диетална супстанци а во недостаток или вишок делува директно на ткивото во кое се случува неопластичната промена“ (стр. 401). Ова е асно отфрлање на достапните податоци. Тоа е еднакво да се каже дека задоволителната или незадоволителната работа на фабриката не смее да има никаква врска со хармони ата или дисхармони ата на суровините што и се доставуваат.

„Би било сосема прерано да се смисли неко а диета за превенци а од рак за човекот врз основа на овие наоди, како што со право предупреди Гринштa н (1947), пишува Каудри и потоа додава: „Една работа, животниот век на човекот е многу подолг од оно на овие. експериментални животни кои се придржуваат до таква хипотетичка диета не би биле изводливи во текот на многу години, што во некои случаи изнесува речиси четвртина век, периоди на латентност во канцерогенезата“ (стр. 401).
Сепак, „долготра ното недоволно хранење ка животните дефинитивно а намалува инциденцата на неколку видови спонтани тумори“ (стр. 429).

„Достапните податоци главно се однесуваат на инциденцата на тумори, а не на нивната стапка на раст откако ќе започнат. Неколкуте случаи во

Machine Translated by Google

ко раст е модифициран од диететски фактори се недоволни докази врз кои може да се засноваат какви било терапевтски мерки во сегашната состо ба на нашето знаење" (стр. 402). Ни се чини дека Каудри не е заинтересиран за намалување на инциденцата на тумори; то е заинтересиран само во проблемот на изнаоѓање терапевтски мерки за лекување на ракот и тоа не преку исправување на нашите нутриционистички навики, туку преку агентство на неко а фантастична или друга таблета.

Интересно е да се знае кога и каде научниците конечно ќе ги согледаат вистинските причини за ракот. Досега тие откриле околу 400 „канцерогени агенси", за кои Каудри вели: „Веро атно во помалку од еден процент од ракот со ко се соочуваат лекарите се откриваат вистинските канцерогени, или комбинаци а од канцерогени" (стр. 390). Наспроти ова, веќе видовме како „нормалната" (неприродна) исхрана промовира тумори ка 80 од 100 глувци без рак во еден случа и 150 од 198 во друг случа . Делумното ограничување на таа диета ги намали тие 150 тумори на 38; неговото рационирање значително а инхибираше зачестеноста на ракот ка цели народи и неговата замена со природна исхрана имаше тенденци а да го спречи разво от на ракот целосно. Можеше да се очекува дека Каудри сега ќе а смета природната исхрана како одговор на проблемот со борбата против ракот и ќе престане да троши неговото време на залудни испитувања на сите други канцерогени. Наместо тоа, то не е ни подготвен да а стави единствената причина за ракот, неисхранетоста, меѓу другите негови канцерогени фактори. То го нарекува само „модифицирачки" фактор и го потценува со неосновани аргументи. Сè уште збунет од однесувањето на малигните клетки, то пишува (стр. 43):

„Речиси се подразбира дека Аристотел или Дарвин, ако то беа со нас денес, можеби ќе можеме да ги собереме сите факти како што ги знаеме за клетките на ракот и да дадеме об аснување за нивното малигно однесување. Можеби во годините што доаѓаат тоа ќе се направи и ќе се прашуваме зошто останавме слепи толку долго. Во меѓувреме, ние го запираме напредокот со учењето малку овде и таму." Но, ве молам да истакнам дека овде не е потребен ниту Аристотел, ниту Дарвин. Доволно е Каудри да излезе од границите на неговата лаборатори а и. заборава ќи на своето постоење за момент, да ги насочи очите кон

Machine Translated by Google

ѕвездите, сонцето, месечината, дрв ата и цвеќињата, ментално да се втурнат во нивните мистерии и да согледаат со каква прецизна регуларност се врти целиот свет. Може ли неко научник да го уништи то свет и наместо него да изгради сво свет? Научниците го уништуваат то жив, то движечки свет и го прикажуваат човештвото со свет од сопствена градба, со нивниот леб, нивните амино киселини, нивните вештачки витамини и нивните синтетички соли. Интересно е да се знае дали по читањето на овие редови, научниците сепак ќе го стават своето знаење над мудроста на природата на Зем ата.

Понатаму, Каудри набро ува многу случаи на спонтано исчезнување на малигните тумори и на кра от ги извлекува следните заклучоци (стр. 545):

„1. Некои многу мали примарни карциноми повремено се по авуваат во големи димензии броеви во градите, простатата и матката. Многу од нив не се развиваат, остануваат латентни со години или спонтано целосно се уназадуваат.

„2. Не ретко се забележуваат промени, обично привремени, во големината на добро развиените карциноми. Тие можат да бидат предизвикани од работата на многу фактори кои вли аат на волуменот на малигните клетки и на стромата.

„3. Необ аснети промени во типот на малигните тумори повремено се по авуваат без очигледна причина.

„4. Забележани се неколку примери за исчезнување на невробластоми ка деца. Ка некои од нив ова е во корелаци а со прогресивна диференци аци а на малигните клетки од непознати причини.

„5. Неколку проверени случаи на целосна регреси а на карциномот имаат е опишано што не може да се припише на дадениот третман. Очигледно, некои видови малигни клетки во исклучително ретки случаи се контролирани со физиолошки механизми“.

Што би можело да биде причина за спонтана регреси а на туморите, ако не неко а случа на и незабележлива промена во нутритивните навики на пациентот? Може да има само еден метод за успешни

Machine Translated by Google

третман на рак. Туморот прво мора да биде лишен од дегенерирани прехранбени производи, а потоа мора да биде буквално изгладнет и убиен со намалување на внесот на дури и природни хранливи материи на минимум. Во случа на потреба, и нормалните клетки може да се држат во состо ба на полугладување одреден временски период. По исчезнувањето на туморот тие лесно можат повторно да се вратат на нивната поранешна сила.

Трудот и трошоците за подготовка на готвената храна се Ништо освен чист отпад

Како што веќе видовме, вистинскиот маж живее само од сирова храна. Сите зготвени адења и пи алоци што се консумираат во светот се бесцелно изгубени. Залудно се трошат парите потрошени за нив. На прв поглед оваа из ава може да се чини неверо атна, но тоа е едноставната вистина, чи доказ до дов со моето лично искуство.

На почетокот мислевме дека треба да го зголемиме внесот на сирова храна во истиот сооднос како што а намаливме потрошувачката на зготвена храна, но набрзо сфативме дека сме погрешиле. Иако во почетниот период постоеше доста голема побарувачка за природни прехранбени производи за да се вратат посто аните загуби што ги претрпе телото и да се реконструираат органите преку нивно за акнување со свежи додатоци на активни клетки, подоцна таа побарувачка посто ано се намалува.

И ние бевме изненадени од малата количина на храна што а консумираше нашата ќерка Анахит. Не зината ма ка, со сво от однапред смислен страв од неухранетост, а терала да аде повеќе, но детето упорно одбивало да го прави тоа. Постепено ми стана асно дека овош ето и житариците во сурова состо ба се исклучително концентрирани хранливи материи со на висок квалитет и, оттука, многу мала количина од нив целосно ги задоволува потребите на нашиот организам. Затоа детето што аде сирово не треба никогаш да биде принудено да аде повеќе отколку што сака. Не е ба ка кога ќе слушнеме дека неко живее со месеци на датум или орев дневно. Готвените можат да се наслaдуваат на чинии со готвени оброци, биде ќи тие не содржат никаква храна во целосна смисла на зборот.

Machine Translated by Google

Трево адните животни пак конзумираат огромни количества трева, биде ќи во голема мера таа трева е составена од брутална храна; вистинските хранливи материи во него се во расфрлана состо ба и во многу ретки количини.

Тие животни ги празнат цревата од масата брутална храна неколку пати на ден, додека нормалниот сурово ад чувствува потреба од само едно движење дневно. Прекумерното надуеност, присуството на несварени остатоци од овош е во изметот и барањето да се столица повеќе од еднаш дневно се знаци на пре адување, што умерените сурова адења секако мора да ги избегнува. Количината на овош е што вообичаено а адам не е поголема од онаа што а консумира секо готвен адеч ко сака овош е. На ова додавам по една чини а салата од пченка на ден, ко а служи за затворање на нутритивниот аз што постои ка сите готвени адења, поради недостаток на природни намирници. Во ово едноставен билет нема место, се разбира, за целата дегенерирана храна што а земав порано.

Каква би била сликата ако целиот свет одеднаш се вразуми и ги усвои природните закони за исхрана? Дури и ако производството на овош е остане на сегашното ниво, откако на секо човек ќе му се дозволи по една чини а салата од зеленчук или пченка на ден и на то начин целосно ќе ги задоволи нутритивните потреби на целиот свет, ќе остане како несакан вишок сите намирници од животинско потекло. шеќер, ча , кафе, какао, алкохолни и безалкохолни пи алоци, тутун, маргарин, како и поголем дел од мешунките и житариците што се консумираат денес.

А де сега да видиме што ќе се случи, на кра от на краиштата, со сета оваа дегенерирана храна што во моментов се консумира во светот. Тоа, всушност, се отстранува на три начини.

1. Поради недостаток во комплементот на специ ализирани клетки, на вистинскиот човек е должен да толерира присуство на одреден бро паразитски клетки формирани од зготвена храна, за да го одржи минималниот дел од неговите органи и системи.

2. Лажниот човек консумира огромно количество дегенерирана храна.

Machine Translated by Google

3. Без разлика дали поединецот се состои од само едно тело или дали е комбинаци а од две тела (како што покажува неговата релативна тенкост или виткост), вишокот дел од храната, ко се внесува во организмот по пат на зависност и што е надвор од асимилаторската моќ на клетките, едноставно изгорува и го напушта телото преку различни канали. Количината на храна ко а се троши на то начин опфаќа огромен дел од вкупниот внес на прехранбени производи.

На жалосен аспект на прашањето е фактот што специ ализираните клетки трошат голем дел од енерги ата што а добиваат од природните хранливи материи за да ги разградат прехранбените производи на лажниот човек, да ги апсорбираат во крвотокот и да обезбедат непречена работа. на органите за излачување и да ги избрка од телото штетното де ство на зготвената храна. На пример, со непреста на работа цел ден, активните клетки имаат право на мал одмор; наместо тоа, тие се должни да фрлаат во кревет до кра от на денот за да ги исфрлат од организмот дополнителните калории лакомо внесени во телото од лажниот човек.

Во минатото бев препуштен на ненаситност и зависност од месо во извонреден степен. Како резултат на тоа, цел живот страдав од несоница. Не се сеќавам дека некогаш сум заспал пред полноќ или некогаш сум се разбудил доволно рано за да го видам изгре сонцето. Бев буден до три или четири часот наутро и станував во осум или девет со тешка глава. За среќа, откако го прифатив суровото адење, мо ата несоница целосно исчезна, но ако некогаш се обидам да адам голема вечера навечер, должен сум да останам буден до зори. Уште од сво ата 2 година, Анахит никогаш не се разбудила во текот на ноќта.

Витамините и солите кои се наоѓаат во готвената храна се лажни, мртви, неурамнотежени и штетни. Готвената храна не е ништо друго освен скршени градежни матери али и погрешно гориво; Бескорисните клетки формирани од такви градежни матери али се несакан товар за нормалните клетки. Топлината што се добива од таквото гориво е прекумерна и штетна, додека енерги ата што се создава од него (мотивната енерги а) е излишна и безвредна. Оваа енерги а бесцелно ги става во движење моторите на фабриката надвор од работното време; го принудува срцето да работи со дво но поголема

Machine Translated by Google

го нарушува одморот што им е многу потребен на виталните механизми на целата фабрика, заморува ќи ги наместо тоа и залудно истрошени. Несоницата е еден пример за не зините штетни ефекти.

Што се случува кога лошо советуваните лекари развиваат методи за намалување на дебелината? Тие планираат сеопфатно ограничување во дневниот внес на храна, како резултат на што нивните списоци на забранети прехранбени производи вклучуваат такви основни и високо нутритивни производи во исхраната како што се ореви, бадеми, суво гроз е, урми, смокви, банани. Со други зборови, а намалуваат тежината на лицето што се лекува по цена уште повеќе да го ослабнат и ослабат, а со тоа сериозно да му го нарушат здрав ето. Во такви случаи, со намалување на дегенерираните прехранбени производи, лажниот човек губи само дел од неговото излишно гориво, додека со ограничувањето на природните намирници нормалните клетки се лишени од некои исклучително есенци ални хранливи материи. Оттука, следува дека лажниот човек останува цврст на своето место, додека вистинскиот е уште повеќе изнемоштен.

Се среќаваме со многу забавен пример за ефектот на ограничено исхрана за време на проучувањето на ракот. Во дискуси ата за ова прашање Каудри вели: „Очигледно е дека намалувањето на инциденцата на рак на до ка, предизвикано од ограничувањата во исхраната, е поврзано со намалената активност на а ниците ка глувците“ (цит. цит. стр. 398). Што повеќе сакаме? Така е откриена причината за рак на до ка. Сега останува на лекарите целосно да а прекинат активноста на а ниците ка жените за целосно да ги спасат од рак на млечните жлезди.

Но, сигурно има прилично едноставно об аснување за тоа што навистина се случува. ОГРАНИЧУВАЊЕТО НА НЕМИСЛЕНОТО на внесот на калории има два спротивни ефекти врз организмот. Од една страна, ограниченото консумирање на дегенерирани прехранбени производи го инхибира формирањето на рак, додека, од друга страна, намалениот внес на природни намирници а попречува нормалната активност на а ниците.

Медицинската наука е полна со такви непристо ни противречности. Кога одредена болест ги привлекува кон себе штетните струи на неприродни намирници, организмот на болниот стекнува делумен имунитет од неко а друга болест. На пример, луѓето кои страдаат од ди абетес,

Machine Translated by Google

артериосклерозата и одредени заразни болести се помалку подложни на рак. Беа направени дури и луди експерименти за да се подложат луѓето на вли ание на разни бактерии за наводна превенци а од рак. Истото се случува во помал обем за време на вакцинирањето, кога со предизвикување поблаги форми на болеста децата се заштитуваат од сериозни напади подоцна. Во моментот кога мажите ќе решат да го заштитат здрав ето на своите деца со природни закони, таквите неприродни мерки ќе станат непотребни, невините деца ќе бидат ослободени од опасните вакцини и вакцинаци ата ќе помине во истори ата.

Експериментите покажуваат дека откако бил повикан лажниот човек постоењето, делумните диететски ограничувања не се во можност да го проверат неговиот разво . Дури и 10-15 проценти дегенераци а на прехранбените производи е доволна за да се одржи во живот. Разумниот човек треба да внимава да не му обезбеди на тоа чудовиште едно зрно храна. Целосно ги исчистив зглобовите на моите стапала од сите гихтизирани конкременти, но ако некогаш имам шанса да адам месо, неколку часа подоцна удари со чекан ме информираат дека урична киселина навлезе во зглобовите на моите големи прсти. Честопати ги правев овие експерименти во раните години од моите студии за сурово Очигледно, местата исчистени од урична киселина се сè уште празни и начините што водат до нив се широко отворени. Штом залак месо се внесе во телото, се претвора во урична киселина, ко а потоа брза да го заземе своето назначено место.

Ниту клетките на лажниот човек не се повлекуваат со лесноти а. Тие лажат во заседа, полумртов, но во очекување. Штом до нив ќе стигне парче дегенерирана храна, тие почнуваат да оживуваат и се размножуваат. Контролата на телесната тежина треба целосно да се предаде на природните прехранбени производи. Личноста ко а сугерира дека премногу слабеење не е добро за вашето здрав е, всушност, ви препорачува да негувате и храните десетици килограми болни и паразитски клетки за да а одржите густината на вашето тело. Истовремено со убивањето на лажниот човек, природната исхрана, полека, но сигурно, ќе а зголеми тежината на вистинскиот човек до нормалниот стандард што го бара природата.

Machine Translated by Google

Откако ќе се ослободи од тие бескорисни маси на месо, човекот ко порано го натоваруваше своето тело со 40-50 килограми заболени клетки и не можеше да се искачи ниту едно скалило без потпора, сега ќе може да трча по планините без да врти влакно. Таквото лице никогаш не треба да се грижи за неговото брзо губење на тежината; напротив, треба да му се радува тоа. Разумниот човек не треба да толерира ниту едно зрно бескорисно месо на своето тело. Накратко, секо треба конечно да сфати дека со внесувањето на секо залак зготвена храна во своето тело го храни лажниот човек, неговиот беспрекорен непри ател, неговиот бесчувствителен џелат; то ги одржува сите познати и непознати болести; то го отвора патот кон сопствената смрт.

Според мислењето на готвените, мора да се аде добро за да се одржи добро здрав е. Според него, празен стомак значи гладно тело. То не знае дека човекот со полн стомак е навистина болен човек. На неговиот стомак му е тешко да ги исфрли неприродните намирници навреме. Стомакот на сирово адецот, пак, секогаш е празен или, во секо случа , е толку лесен што таму не чувствува присуство на ништо. Ја чувствува полнотата на цревата, биде ќи таму веднаш се пренесува храната што а изел. Дури и вишокот на храна не му лежи долго во стомакот; брзо преминува во цревата и сварено или несварено го напушта телото без да му нанесе на мала штета на организмот.

Затоа, никогаш не се создаваат гасови во желудникот на суровата адач. Ако се консумира прекумерна количина на храна, гасовите може да се генерираат во цревата, но тие се склони да го напуштат телото по нормален пат. Оно што аде сурова а гледа разликата помеѓу двата системи на исхрана уште по асно кога се обидува да има добра вечера по неколкумесечна апстиненци а. Тогаш то се прашува како можел некогаш да се одолговлекува на толку болно и мизерно постоење и да го смета то одвратен начин на живот за нормален.

Лекот на готвениот е целосно Погрешна наука

Machine Translated by Google

Како што видовме, болестите се создаваат со дисипаци а на интегралните суровини од човечката фабрика. Затоа, здрав ето може да се врати само ако се врати интегритетот на тие матери али. Но, ко а е основата на целата активност на модерната медицинска наука? Што точно прават лекарите? Тие прават залудни обиди да го вратат то интегритет со помош на дегенерирани прехранбени производи, вештачки витамини, соли, хормони и мноштво отровни мешавини, а во исто време отстрануваат и отфрлаат цели жлезди и органи кои станале непоправливо оштетени и онеспособени како резултат на распаѓање на природните суровини.

Целото човештво живее во состо ба на страшно незнаење. Според мислењето на варени адења, конзумирањето на готвени работи е нешто сосема природно, додека хранењето со законите на природата е експеримент, а притоа опасен експеримент. Во реалноста, мажите несвесно а уништиле СОВРШЕНАТА РАМНОТЕЖА ко а а развила природата и со ил адници години прават БЕССИСНИ ЕКСПЕРИМЕНТИ со помош на зготвена храна, вештачки препарати и отровни материи за да на дат нова рамнотежа, сопствена рамнотежа. Непосредните резултати од тие експерименти се многубро ните болести кои денес преовладуваат во светот.

Кога ги поканувам луѓето да прифатат сурово адење, не предлагам нов експеримент. Напротив, ги повикувам ДА СТАВЕТ СТОП НА АПСУРДНИТЕ ЕКСПЕРИМЕНТИ КОИ СЕКОГАШ СЕ ВО ТЕК И ДА СЕ ВРАЌААТ НА ПРИРОДНИОТ НАЧИН НА ЖИВЕЕЊЕ.

Затоа, под услов да не е лишен од здрав разум, читателот не треба да чека други да го спроведат то „нов експеримент" и да го информираат за резултатот. Треба веднаш да престане со своите опасни експерименти и да се сврти кон нормалниот начин на живот.

Финалните производи на сите тие експерименти, ремек-делата на човечките истражувачки лаборатории се апчиња и прашоци со кои научниците сакаат да го нахранат светот, додека ремек-делата на природната лаборатори а се пченицата, оревот и аболкото. Сите ние мора да направиме избор помеѓу овие две. Сите варени адења се вештачки материи

Machine Translated by Google

лишени од нивните природни квалитети. Тие имаат хранлива вредност колку што се широко рекламираните витамински таблети и екстракти од храна.

Посто ат многу видови живи суштества, тие немаат ниту лекари, ниту болници и аптеки, но, со исклучок на оние кои се под грижа на човекот, тие живеат без да подлегнуваат на болести и го завршуваат сво от соодветен животен век што одговара на нивната физичка устави, кои варираат од неколку дена до стотици години. Поради совршената структура на неговото тело, човечкото суштество треба да ужива подолг и поздрав живот од кое било друго суштество на оваа зем а. Дури и во отсуство на целосно сурово адење, се забележани случаи на мажи кои можат да достигнат возраст од 150-180 години, само со живеење во услови каде што се избегнува екстремна дегенераци а на прехранбените производи. Самиот факт дека повеќето луѓе живеат помалку е асен показател дека нешто не е во ред со нивниот начин на живот Животните претежно се хранат со зелените лис а и стебленца на растени ата. Човештвото располага со на здравите и на концентрирани хранливи материи со на висок квалитет кои, откако поминале низ лис ата и стебленцата, стеблата и гранките на тие растени а, се собрале во нивните семиња и плодови.

До де време биолозите да признаат дека скршнале од правиот пат и ги водат своите истражувања во погрешни места. Тие мора да признаат, покра тоа, дека не е можно да се надоместат загубите во природните хранливи состо ки со вештачки препарати; дека отровите немаат капацитет да ги обноват дегенерациите на различните органи; дека нашите органи и жлезди се неразделни делови од нашето тело и затоа не смеат да бидат осакатени или отстранети. Денеска им покажувам многу едноставен и лесен метод за ефикасно и конечно ослободување на човечкото тело од сите болести. ТОА Е УНИШТУВАЊЕ НА ЗАБОЛЕНИТЕ И БЕСКОРИСНИ КЛЕТКИ НА ТЕЛОТО, СО ПРЕКИНУВАЊЕ НА ПРИРОДОТ НА НЕПРИРОДНА ХРАНА, И НИВНА ЗАМЕНА СО ЗДРАВИ И СПЕЦИЈАЛИЗИРАНИ КЛЕТКИ ПРОИЗВОДЕНИ ОД ПРИРОДНА НУТА. За да бидат целосно убедени во валидноста на моите аргументи, им треба само неколкумесечна работа.

Ко а треба да биде целта на лекарите и биолозите, ако не ослободувањето на човештвото од болести? Сурово адење е начин да се постигне таа цел.

Тие мора веднаш да се из аснат дали, всушност, сакаат да видат а свет ослободен од болести. Ако можат да докажат дека нивните пресметки се поточни од пресметките направени по природа и дека сурово адците ширум светот им подлегнуваат на болести наместо да го закрепнат своето здрав е, ас веднаш ќе се повлечам од арената во друштво со моите книги и потоа мирни ми. Во спротивно, сигурно не можат да го принудат човештвото да ги трпи болестите само за да ги држат отворени вратите на болниците и аптеките.

Тие мора да се помират со мислата дека отсега натаму подготовката на готвената храна и нивните препораки ќе се сметаат за злосторства против човештвото во целина, а „третманот“ со отрови како маги а на ерата на готвеното адење. Мудрите и хумани лекари веднаш би ги прекинале тие препораки и би ги повикале луѓето да се покорат на уредбата на природата. Рацете на лекарот кому му останала искра на совест во срцето треба да треперат кога ги запишува имињата на отровните материи и вештачките витамини, а усните да му треперат кога ги изговара имињата на зготвените намирници. Нивните операции се еднакви на изрекување на смртна казна на невини луѓе. Ова нека го сфатат и сите родители.

Можеби на некои од моите читатели не им се допаѓа мо от тон на пишување. Во нивното мислење, пожелно е моите изрази да бидат понаучни (накитени со латинска терминологи а неразбирлива за повеќето луѓе), посмирувачки (попустливи), посериозни (лицемерни), покомпромисни (бескрупулозни), поучтиви (лажечки) и потактични (победнички). Но, претпочитам да бидам одлучен, искрен и смел. И така ќе бидам, дури и да го на дам целиот свет против мене. Уверен сум дека ќе бидам поддржан од сите разумни луѓе и ќе ме оправдаат идните генерации.

Кога ќе а разгледам препораката за пилешка супа, жолчката од а цето, прженииот џигер или динстаното овош е на инвалиди, а особено на мали деца, кривично дело, не обвинувам клеветнички. Ниту

Machine Translated by Google

Дали грешам против вистината кога ги сметам за волшебство сите оние медицински операции во кои, наместо да се исчистат крвните садови на пациентот ко стои на прагот на смртта со помош на природна исхрана, да се за акнат мускулите на неговото срце и да се му дава нов долг живот, му ги прошируваат садовите со отровни надразнувачи, ги стимулираат функциите на срцето со „трепките на камшикот“, а намалуваат количината на крвта со пропуштање крв или а дегенерираат и разредуваат со вештачки средства. Бирчер-Беннер и многу други совесни научници, исто така, ги сметаа таквите операции како волшебство, измама и буфон.

Сигурно не сум виновен за нескромност кога се потпирам на моите лични, екстремно ограничени средства, спроведувам макотрпни испитувања и потоа, врз основа на моите открити а, из авувам дека цитолозите се виновни за лудило кога прво согоруваат ил адници хранливи состо ки во природните прехранбени производи и ги подложуваат клетките на екстремна дегенераци а, а потоа отпад милиони народни пари залудни обиди да се вратат во тие ќелии СИТЕ НИВНИ ИЗГУБЕНИ МЕХАНИЗМИ И ФУНКЦИИ со откривање на ЕДИНСТВЕНА ВЕШТАЧКА СУПСТАНЦИЈА.

Да го земеме за пример докторот на чи а грижа ги посветив моите две преслатки деца. На прво, под изговор дека им помага во варењето и а одржува нивната сила, им забранил сирово овош е и наместо тоа им препорачал компоти и „хранливи оброци“. Подоцна во врска со авто-интоксикациите и авто-инфекциите кои произлегуваат од тие препораки како малари а, то препишал застрашувачки дози кинин, а сепак подоцна, со помош на безбро испитувања и експерименти, на ригорозните „диети“ и огромни количини на разни лекови и современите антибиотици то ги лиши децата од нивните последни резерви на енерги а. Таквиот доктор сигурно бил виновен за НАЈГОЗНИОТ ЗЛОСТОР, иако ненамерно направил се. Сега, за да не го повтори истиот престап кон другите деца, мораме да му а пренесеме неговата вина дома и да го натераме да сфати дека то е виновен за на грозоморното злосторство. Доколку лековите кои

Machine Translated by Google

моите деца зедоа за 14 години беа искористени целосно, цела арми а ќе биде целосно уништена.

Позици ата е горе-долу иста и денес. Во оваа ера на научни напредок, сè уште гледам бро ни бледи, слаби деца чии ма ки прибегнуваат кон секаков вид охрабрување и закана за да ги натераат да адат ориз, месо, а ца, леб, мед, путер и колачи, а во исто време строго им забрануваат краставици и бананите за „не сварливи", цреშите и гроз ето за „предизвикување ди ареа", а дудинките и дињите за „покачување на треска". Како можам со рамнодушност да а толерирам оваа жална состо ба на работите?

Секо знае колку е сложена структурата на човечкиот организам. Зрното пченка а има токму истата сложена структура. Кога ќе го натераме да никне, то станува активно и напредно тело кое живее и дише како човек, освен што не може да зборува и да оди. Ил адниците супстанции кои се неопходни за редовно функционирање на сите големи и мали компоненти на нашето тело се акумулирани во него во потребните количини и со на прецизни пресметки. Кога живата пченица а претвораме во леб, ги уништуваме сите материи во неа освен пепелта: мртвиот скроб и шеќерот. Замислува ќи дека таа пепел е вистинска хранлива храна, знача ната ма ка му а дава на своето дете, но се плаши да му а даде живата пченица.

Слично на тоа, сите зготвени адења во светот, кои кратковидите а сметаат за добра храна, не се ништо друго освен разнобо ни купишта миризливи и многу зачинети пепел. Витамините и летвите откриени во нив од биолозите се неприродни, безживотни материи.

Штом живата растителна клетка е зготвена, таа престанува да биде храна; излегува од сво ата природна состо ба и се претвора во нешто вештачко. Кога ма ката ќе го даде сво от прв леб, сушено млеко или некои други готвени работи на своето мало бебе, таа почнува да ги користи тие вештачки материи за да ги врши на безмилосните и на нехумани експерименти врз свое

Основната грешка на медицинската наука лежи во не зината жална кратковидост. Дури и таков еминентен цитолог како што смета Каудри

Machine Translated by Google

живите и совршени прехранбени производи како пченица, семиња и овош е да бидат „прилично униформни и едноставни диети од локално потекло“. Спротивно на тоа, то ги смета обоените купишта пепел што ги консумираат мажите како „голема разновидност на храна собрана од многу страни на светот“ (цит. cit. стр. 220), и очекува Аристотел да до де и да му покаже вистинска разлика помеѓу двете.

Иако силно го предизвикувам сегашниот терапевтски систем, ас го правам тоа не носи омраза кон никого. Едноставно имам длабоко чувство на сожалување за сите мажи и жени без исклучок, затоа што тие ги извршуваат тие злосторства врз сопствените лица, врз нивните односи и против човештвото несвесно и без размислување. Но, оние кои ќе продолжат во своите грешки откако ќе ги прочитаат овие редови ќе бидат осудени од секое интелигентно човечко суштество.

Сега до де време кога биолозите мора да изберат еден од нив за нив се отвораат два патишта. Или мора да а прифатат непогрешливата мудрост на природата и да го ослободат човештвото од сите негови страдања одеднаш или, игнорира ќи ги законите на природата и потпира ќи се единствено на сопственото расудување, тие мора да го сметаат белиот леб како супериорен во однос на живата пченица, да го сметаат вештачкиот за се претпочитаат од природните и опсто уваат во своите штетни експерименти како порано. Каков ќе биде резултатот тогаш? Да претпоставиме дека сегашната состо ба продолжила уште неколку генерации, за кое време количината на лекови всушност се удвоила; бро от на вештачки витамини се зголеми за четири пати, секо а куќа беше претворена во болница и секо поединец стана лекар. Што треба да добиеме од сето ова, кога самите лекари подлегнуваат на болести почесто од ко а било друга класа на луѓе и генерално умираат пред сите други?

Целата одговорност за заблуда на светот почива на водечки специ алисти: истражувачки биолози и професори по медицина. Обичните лекари не се виновни, биде ќи тие само го применуваат она што го научиле од нивните наставници. На ниту еден инженер не му е доверено одржување на фабрика пред да биде запознаен со сите детали за не зината работа. Сигурно не е можно да се наполни група луѓе со некои елементарни белешки од

Machine Translated by Google

знаење, фантастични претпоставки, хипотетички претпоставки и контрадикторни теории, а потоа да им даде целосна слобода да си играат со животите на своите ближни со помош на ил адници отрови, измачувачки инструменти и каприциозни наредби, и сето тоа без никакви дозволи или пречки. За момент да претпоставиме дека сите медицински книги и енциклопедии во светот се точни. Потоа; за да ги запамети, на лекарот ќе му требаат десетина животи, па дури и тогаш не би можел да разбере ил ада дел од безбро ните процеси кои се одвиваат во човечкиот организам.

Ако пациентот со хронична болест се консултира со сто лекари, ќе добие сто различни рецепти и препораки. За лекарите само прават експерименти и на виновни експерименти во тоа. Оние кои сега ги оглувуваат овие очигледни вистини, утре нема да можат да а тргнат одговорноста од своите раменици. Кога денешните деца ќе пораснат навреме и ќе се на дат во лоша здравствена состо ба и потопени во зависности, тие ќе ги повикаат на одговорност сите биолози, лидерите на светот и нивните родители и ќе бараат да знаат какви чекори презеле кога прочита те ги овие предупредувања. Дали сè уште мислеа дека нивната мудрост е поголема од природата?

Ако не мислат така, мора веднаш да го прекинат уништувањето на природните прехранбени производи. Ова е цврста команда на природата, ко а не признава никаков компромис. Тоа е закон на сите универзуми.

Но, денес, човештвото живее под целосно вли ание на ѓаволите кои а претвори а оваа зем а во пекол. Тие ѓаволи, откако ги облекоа маските на убавите дево ки, седнаа на масите за вечера и во садовите на човекот; му се легнале на лицето и на брадата, на рацете и на нозете, на вратот и на рамениците, а од нивните гледни места дрско му се смеат на сетилата. Тие навлегле во неговото тело и се сместиле во неговото срце и душа.

Machine Translated by Google

„Цивилизираниот“ човек на денешницата го исмева идолопоклонството од минатите времиња, но не сфаќа дека е многу полош идолопоклоник од идолопоклониците од минатото. Во поранешните времиња, мажите поставувале слики од различни животни и ги обожавале; денес ги колат тие животни и им се поклонуваат на нивните гнили мрши.

„Цивилизираниот“ човек на денешницата не може да го замисли див аштвото во кое целиот свет живее во сегашно време. „Деликатната“ и „нежна“ госпоѓа, ко а всушност се онесвестува од глетката на неколку капки крв на лицето на детето, мирно го става на маса крвавото срце, црн дроб или гради на агнешко и го сече на парчиња. сета рамнодушност, без ни за миг да размисли дека само еден час пред кутрото суштество било полно со живот и виталност. Кога би видела, од не зиното детство, колење на бебе заедно со кокошка или агне, со еднаква рамнодушност би го земала ножот и, без никаков двоум, заедно со срцето на агнешкото, би го исечела срцето на тоа бебе, готви и аде. Единствената разлика е во тоа што не зините очи се навикнаа на едното, но не и на другото, или не би се изненадила од крвавата глетка на човечки тела кои висат во месарниците, покра трупови од крави. и овци.

Човештвото во моментов е далеку од цивилизирано

Сè додека човечките суштества истраат да консумираат готвена храна, на Зем ата не може да има ниту вистински напредок, ниту траен мир. Тоа е готвено адење што ги раѓа сите во ни и масакри во светот.

Тоа е готвено адење кое раѓа зли водачи и опасни диктатори како Хитлер, Ленин, Сталин и сл. или такви брутални криминалци како Абдул Хамид и Талаат и нивните следбеници, кои масакрираа една половина од мирното население на Ермени а, а другата а истераа. половина од нивната древна татковина, каде што живееле ил адници години, ограбува ќи ги и ограбува ќи ги нивните зем оделски алатки, нивните домови и нивните

Machine Translated by Google

градини, нивните планини и нивните долини, а потоа бесрамно парадираат пред очите на целиот „цивилизиран“ свет целосно неказнето.

И покра континуираното зголемување на производството на пченка, сè уште постои голем недостиг на жита низ целиот свет.

Посто ат три причини за ово чуден парадокс: На прво, со тоа што насекаде го претвораме лебот од целосен оброк во бел леб, ги лишуваме неговите последни остатоци од хранлива вредност. Потоа, со помош на вештачко ѓубрење го зголемуваме квантитетот на производот за сметка на неговиот квалитет. Конечно, лажниот човек растеше толку брзо што зголемувањето на производството на храна сосема не можеше да држи чекор со побарувачката.

И повеќето од зем оделските површини се користат за исхрана на добитокот од месната и млечната индустри а.

На прв поглед, на мажите можеби им е тешко да ги претстават огромните придобивки што човештвото ќе ги извлече од суровото адење.

Речиси веднаш секо а болест ќе биде збришана засекогаш, а секое дополнување и злосторство ќе исчезнат од лицето на зем ата.

Во исто време, очекувањата за живот ќе се зголемат два или три пати и ќе има економски напредок од таква големина што нема да биде на дофат на човекот стотици години, доколку продолжи сегашната состо ба.

Овие тврдења се факти, а не фикци а, а уште повеќе, сите тие придобивки може да се набават на многу едноставен начин. Сè што треба да направиме е да ги почитуваме на елементарните закони на природата и да спречиме уништување на живата и интегрална пченица. Кога неко би имал ментална проникливост да навлезе и да а воочи разликата помеѓу живата, активна пченица и изгорениот леб, лесно би можел да а заклучиме разликата помеѓу организмот на сирово адецот и оно на зготвениот
адач.

Machine Translated by Google

Сега да го погледнеме ставот што го усвоиле сегашните владетели на светот и од другите одговорни органи за овие витални проблеми. Добиените писма од нив покажуваат дека со интерес а прочитале мо ата прва книга и дека генерално се сочувствуваат со моите ставови. Не сум слушнал ниту еден нескладен глас од ниту еден кварт. Но, ова не е доволно. Мо ата книга не е интересен роман да се прочита еднаш и да се стави настрана. Тоа е том во ко се дискутирани на знача ните и на итните проблеми на нашиот свет. Треба да се разгледува одново и одново, и секо а реченица од неа треба внимателно да се мери и разгледува со часови.

Би било грешка доколку тие владетели на светот го третираат суровото адење како само уште едно рутинско прашање и, како и сите други нивни политички и економски проблеми, да им го поднесат на „експерти" на понатамошно проучување и разгледување. Со ил адници години имало бро ни експерименти и студии, но сите тие оча но пропаднале. Денес, непосредна должност на властите е да ги насочат луѓето ДА СТАВЕТ КРАЈ НА ТИЕ ДЕСТРУКТИВНИ ЕКСПЕРИМЕНТИ И ДА СЕ ВРАЌААТ НА НОРМАЛНИОТ НАЧИН НА ЖИВОТ. Денес, секо разумен човек е експерт во утврдувањето на разликата помеѓу природното и неприродното, живата храна и безживотните оброци со нивните вештачки, понижени матери али.

Личноста ко а владее со милиони луѓе, не може баш лесно владее над една индивидуа, неговата сопствена личност.

Може да има само две причини за отфрлање на принципите на сурово адење: недостаток на здрав разум и отсуство на сила на вол ата. Не може да има трета причина. Сите други „причини" се обични изговори кои се напреднати за да се прикри ат тие два недостатоци. Самопочитуваните луѓе на одговорни позиции не треба никому да оставаат впечаток дека немаат храброст и морална исправност.

Оние кои практикуваат целосно сурово адење два или три месеци никогаш не би се согласиле да се вратат на сво от ненормален дотогашен начин на живот, дури и ако ги одведат до поднож ето на скелето. Човек ко се грижи за сво ата личност и го цени своето здрав е и благосósто ба

децата ќе го направат то „експеримент“ од два или три месеци без ниту еден момент двоумење. Оние лидери кои се заинтересирани за среќата и благосостобата на своот народ (ако ги има) мора да го отворат патот за просперитетот на целото човештво со свои лични примери. Ова ќе биде нивната на корисна и на заслужна услуга за човештвото.

Не е претерување да се каже дека готвената храна, што е неприродна и вештачките супстанции, не обезбедуваат зрно храна за нашите специализирани клетки. Згора на тоа, трошоците и маките преземени за нивно обезбедување не се само расипни расфрлања, туку тие се средства за целосно уништување на органите на човекот и, всушност, на самиот човек. Искуството стекнато во првите неколку месеци од сурово адење асно ќе им а покаже на сите вистинитоста на овие из ави. Вреди да се размислува за ова прашање некое време.

Во текот на последните неколку години има значителен бро информации беше примен од сите краишта на зем ата за успесите постигнати со сурово адење. Оваа информаци а покажува дека има ил адници убедени суровини кои адат низ целиот свет, од кои многумина се излечени од сериозни болести и сега го водат на среќниот живот. Овие луѓе не се ниту експерти, ниту научници; тие се само образовани и културни луѓе кои биле способни да ги сфатат принципите на сурово адење со сопствен увид и проценка, и имале храброст да а донесат потребната одлука.

За жал, ширењето на моите публикации наиде на голем бро сериозни тешкотии. Очигледно е надвор од овластувањата на еден поединец да дистрибуира милиони бесплатни книги низ светот. Аплицирав до неколку издавачи во Англи а и Америка, поканува ќи ги повторно да а об ават мо ата прва англиска книга во нивните зем и. Сите тие признаа дека книгата е и интересна и корисна, но изрази а жалење што не спаѓа во опсегот на нивните публикации. Ова беше сосема разбирливо, биде ќи неговото об авување ќе го означи кра от на сите нивни други „диететски“ книги, биде ќи нико што е запознаен со принципите на сурово адење не

Machine Translated by Google

им посветиле и на мало внимание. Денешните луѓе не можат да видат подалеку од нивните гадни интереси.

Апелирам до сите општества, филантропски организации, љубезни добродетели и хуманитарци од целиот свет за нивната љубезна помош. Нека ми а дадат сета помош што можат во ширењето на моите публикации. Тие можат да нарачаат дваесет, педесет или сто примероци од моите книги и да ги дистрибуираат по сопствена дискреци а, или продава ќи ги или дава ќи ги бесплатно. Секо а книга може да спаси животи, да излечи луѓе од сериозни болести или да а отвори перспективата за среќна иднина за децата. Во моментов нема активност од поголема хуманитарна вредност од тоа.

Да а имав korиста од ваква книга пред 15 години, денес моите две драги деца би биле живи. Од друга страна, да не ми беше просветлен умот пред 10-тина години, ас самиот не требаше да живеам сега. Сите луѓе во светот се во иста состо ба токму во ово момент и им е многу потребна нашата помош. Потребно е што поскоро да се запознаат со правилните принципи на исхрана.

Денес со свои очи гледам како одредени органи трошат огромни суми пари за да им делат рафинирано брашно, шеќер, суво млеко и конзервирано месо на сиромашните. Со дистрибуци а на такви неприродни и кра но дегенерирани намирници на луѓето, тие несвесно прават на тежок грев и ги прекршуваат законите на природата. Тие би го направиле на побожниот чин, кога би ги отвориле очите на тие несреќни луѓе и би ги научиле како да бидат сурово-вегани.

За сите зависници од храна, црното е бело, а белото е црно. Имаше време кога се мислеше дека Зем ата е неподвижна, додека сонцето и ѕвездите кружеа околу неа. Ако неко изрази спротивно верување, кусогледите го земаа за лудак, биде ќи според нивните очи Зем ата беше цврсто прицврстена на своето место, додека сонцето се движеше по небото.

Machine Translated by Google

Токму истиот менталитет преовладува и денес. Човекот очигледно чувствува на сопственото тело дека краставицата му „штети“, додека дво но свареннот бел леб и полираниот ориз, кои лесно се вари, ги „регулираат“ функциите на желудникот. Но, то не сфаќа дека, всушност, токму употребата на то леб и ориз е вистинската причина за слабоста на неговиот стомак; всушност краставицата е храната ко а долгорочно ќе го излечи.

Денес целото човештво е убедено дека штом човек аде а неколку чинии „хранлива“ храна кога е гладен, ги задоволува редовните барања на сво от организам. Но, луѓето не се свесни дека нормалните клетки на таа личност не земаат зрно храна од тие мртви и вештачки материи и дека, и покра исполнетоста на желудникот, тие остануваат прилично гладни.

Денес, целото човештво е убедено дека за да се води здрав живот мора да се води од различните научни пресметки за хранливите вредности на протеините, витамините и минералите, добиени во истражувачките лаборатории. Тие не сфаќаат дека повеќето пресметки се всушност целосно лажни и штетни претстави на вистинската слика.

Денес, кога неко ќе се разболи, то е убеден дека се што има да се направи за да се излечи е да прона де одреден отров наречен лек. Затоа веднаш почнува да а бара таа чудотворна супстанци а. Но, то не знае дека терапи ата со лекови е маги а на оваа ера на готвеното адење и дека ниту еден отров никогаш нема да може да изврши никаква корисна функци а. Ниту, пак, знае дека сите болести се должат само на две причини: непрекинато гладување на нормалните клетки поради недостаток на природни хранливи материи и штетните ефекти на неприродната, варена храна и други отровни материи; нема трета причина. Затоа, постои само еден разумен начин да се ослободиме од сите болести еднаш засекогаш. Мораме целосно да се воздржуваме од неприродни намирници и лекови и да ги задоволиме потребите на нашите клетки само со природна исхрана (суров веганизам).

Лековите, кои вообичаено се сметаат за средства за лекување болести, во реалноста самите се причинители на болестите. Општо земено, тоа

Machine Translated by Google

е страшна и трагична грешка да се бараат какви било лековити сво ства во синтетичка супстанци а или во индивидуална хранлива матери а. Сепак, токму оваа грешка е направена од човештвото во изминатите векови. Не посто ат лековити супстанции на ово свет; посто ат само посебни фактори кои предизвикуваат болести, со чие отстранување автоматски ќе се искорени сите болести. Тие фактори се зготвената храна и отровите кои се погрешно наречени лекови.

Човекот на денешницата е многу горд на сво ата цивилизаци а, но далеку е од тоа да биде навистина цивилизиран. Вистинската цивилизаци а не треба да се мери со само технички напредок, туку СО ОБЛАГОГУВАЊЕ НА УМОТ И ДУШАТА НА ПОЕДИНЕЦОТ, ОСВОЈУВАЊЕ НА ПОРОЦИТЕ И ЗАВИСНОСИТЕ И ЕМАНЦИПАЦИЈАТА НА ЧОВЕЧКИОТ ИНТЕЛЕКТ ОД СУЕВЕРИЈА. За да а задоволи сво ата ненормална желба за храна, денешниот човек согорува 80 проценти од чистите, природни намирници на оган и си го уништува сопственото уништување создава ќи болести вештачки. За да а задоволат сво ата лична себичност и гордост, владетелите на народите сеат семе на омраза и непри ателство меѓу народите во светот и меѓусебно се масакрираат.
Дури и претставниците на науката, отфрла ќи ги сите чувства на милост и хуманост, бескрупулозно го искористуваат светото име на науката за да ги унапредат своите невнимателни интереси и на то начин ги ограбуваат луѓето на на безмилосен начин.

Еден од на впечатливите докази за незнаењето и заостанатоста на „цивилизираниот“ човек на денешницата е неговиот пристап кон прашањето за ракот. Со години, то а бара причината и лекувањето на таквата сериозна несреќа во одредени специфични хемиски супстанци, и сè уште а продолжува таа бесмислена потрага.

Во врска со тоа, пред четири години им ги презентирав моите непобитни докази на многу светски авторитети. Денеска повторно ги доставувам тие докази, во подетална и засилена форма, илустрирана со многу конкретни примери. Зошто различните министерства за здравство и другите одговорни органи сто ат толку настрана и рамнодушни? Зошто луѓето продолжуваат со страшното уништување на природните прехранбени производи?

Machine Translated by Google

продолжуваат да ги полнат своите книги, весници и списани а со контрадикторни и штетни препораки за лажни витамини и специфични диети?
Каде е совеста и добродушноста на човекот? Каде е таканаречената цивилизаци а?

Тоа нека го докажат оние кои посто ано зборуваат за цивилизаци ата тие самите се доволно цивилизирани за да ги сфатат на елементарните закони на природата и да разберат што значи да се ослободи човештвото од сите болести, да се удвои очекувањата за живот, да се зголеми тро но или четирикратно животниот стандард.

Во врска со ова, несреќен пример за на флагрантно присво ување на правата на другите до де од далечниот Лос Анџелес пред две години. Откако а прочитав мо ата прва англиска книга, една дама во Калифорни а, г-ѓа Х. Булбек, усвои комплетна диета со сурова храна.
Привлечена од хуманитарниот аспект на иде ата, таа нарачува 30 примероци од книгата и решава да а пренесе добрата порака меѓу не зините при атели и роднини. Во меѓувреме, откако дозна дека едно лице по име Џон Мартин Ра неке пишува написи за „корисните“ сво ства на сировата храна во магазинот „Let's Live“ во Лос Анџелес, таа му упатува писмо и му дава извешта за не зиниот метод на лекување. и последователно закрепнување и на неа и на не зиниот сопруг од секо а болест што а имале.

Откако ги прочитаа моите книги, многу пациенти ширум светот го прифати а суровото адење и како резултат на тоа беа излечени од мноштво сериозни болести, почнува ќи од едноставни главоболки и стомачни нарушувања до кардиоваскуларни болести и рак. Пациентите, кои со години не добиваа никаква корист од советите на на квалификуваните „специ алисти“, а многумина беа отпуштени од болниците како безнадежни случаи, го врати а своето здрав е за неколку месеци и сега можат да ужива те во сите благослови на активниот живот.

Личноста што а напушта готвената храна и другите отровни материи е имун од сите болести и може со сигурност да се радува на зелена старост на здрав е и енерги а, ослободена од посто аното проклетство на болести. Во следниот дел од оваа книга читателот ќе на де а

Machine Translated by Google

избор на бро ните писма што секо дневно ги добивам од поранешни пациенти кои сакаат да им помогнат на другите преку раскажување на нивните искуства. Токму во ово дух г-ѓа Булбек реши да му пише на г-дин Ра неке.

То господин го игнорира моето право на мо ата книга, го препишува зборот за збор секо а од шесте максими дадени на корицата на мо ата книга! ги вметнува во издани ата на „А де да живееме“ од февруари и април 1965 година Списанието како дел од написот со наслов „Авантурите во сурова храна“, потоа нуди да продаде дополнителни информации по цена од 5 долари. Но, она што е на љубопитно од се е фактот што во воведна белешка уредниците на списанието потврдуваат дека тие содржини му припаѓаат на авторот на написот! Луѓето не треба да читаат публикаци а како „А де да живееме“ Списание, кое опсто ува од реклами на вештачки витамини и „диететски“ препарати.

Сега повеќе од една децени а го напуштив општествениот живот и се лишив од секое задоволство. Бев кра но штедлив во однос на потребите на моето семе ство и себеси, но не се двоумев ниту за миг да ги потрошам сите мои заштеди во студии и издавање книги, од кои 10.000 примероци веќе ги поделив бесплатно до научните организации. и поединци во сите краишта на зем ата. Ги направив овие жртви за да му го покажам на целиот свет вистинскиот пат кон среќен и природен живот и цело време протестирав со срце и душа против продажбата на такви совети за пари.

Но, денес г-дин JM Reinecke, користе ќи профитабилни моите идеи и моите максими, бара такса од 5 долари за да им покаже на луѓето како да адат природни намирници! Ова е, навистина, на вознемирувачкиот аспект на прашањето.

Еве извадоци од двата написи на г-дин Ра неке:

ДА ЖИВЕЕМЕ

февруари, 1965 година:

АВАНТУРИ ВО СУРОВА ХРАНА ОД ЏОН МАРТИН РАЈНЕКЕ

Machine Translated by Google

СИТЕ ПРАВА СЕ РЕЗЕРВИРАНИ ОД АВТОРОТ

Во оваа сери а на написи авторот дава свои мислења врз основа на лични експерименти, плус неговите многубро ни искуства додека живеел меѓу и проучувал народи од многу климатски услови - нивната исхрана со сурова храна и здраво овош е. - Ед.

Суровата храна треба да биде единствената храна што а зема човекот. Јадењето зготвена храна е неприродна навика ко а мора да се отстрани од ово свет за да се постигне совршено здрав е. Човечката исхрана треба да се состои само од живи клетки, биде ќи готвената храна е главната причина за сите човечки болести. Јадењето сирова храна го ослободува човештвото од сите болести и го продолжува животниот век на човекот на 140 или повеќе години.

На лошото злосторство е да го навикнеш новороденото дете на готвена храна, затоа што тогаш почнуваат сите негови невол и (Види а насловната страница на моето прво издание „Сурово адење“). Биолозите мора да докажат дека природата згрешила што не ни претставила храна во варена состо ба. (Прво издание, стр. 32). Нормално бебе го мрази вкусот на зготвената храна, ко а изгледа апетитивно само за зависникот од зготвена храна, исто како што опиумот му изгледа при атен на зависникот од дрога. (Прво издание, стр. 33). Огнот во ку ната гори и уништува 90 отсто од вредноста на добрата сирова храна. (Насловна на моето прво издание).

април, 1965 година:

На прв поглед е невозможно да се ослободиме од речиси секо а болест само со адење природна сурова храна. Но, факт е дека „неверо атното“ лесно станува остварена реалност... (Прво издание, стр. 45).

Должност на биолозите и лекарите треба да биде да ги охрабруваат луѓето да се аде природни работи; да не се раздво уваат хранливите состо ки од храната, туку секогаш да се адат колку што е можно поцелосни во нивните природно избалансирани пропорции и во нивната жива, сирова состо ба. Лекарите и биолозите никогаш не треба да зборуваат за корисноста на разделените

Machine Translated by Google

поединечни хранливи состо ки, но треба да се нагласи неопходноста на комплетната сирова храна.

КРАТКО РЕЗИМЕ

Општо земено, целата наука за исхраната може да се сумира во две главни точки и да биде загрижена за целото човештво:

1. Човечката исхрана треба целосно да се состои од живи сурови клетки. Само оние намирници кои се состо ат од живи клетки ги имаат сите квалитети неопходни за задоволување на барањата на човечкиот организам.

2.Посто ат и обични и изборни растителни тела во природата. На совршените и на хранливите растителни тела се подобрите сорти на овош е, зелен зеленчук, аткасти плодови, житарки и корења.

Накратко, човекот ужива совршено здрав е кога се храни исклучиво со сирова храна; болен е до степен што конзумира варена храна; а умира кога се издржува исклучиво на таква диета. (Прво издание, стр. 24).

Завршна белешка од уредникот на списанието:

Поради притисокот на должностите нема да може г. Ра неке да одговара на писма. По приемот на 5 долари, то ќе ви испрати сопствено секо дневно мени-водич за сирова храна и рецепти за САД и тропските предели со целосни насоки. Овие не се во форма на книга. Испрати на... - Ед.

Посто ано го нагласуваме фактот дека сите овош а, зеленчук и аткасти плодови се совршени намирници со на висок квалитет, со речиси идентични хранливи сво ства. Оттука, сите „мени-водичи“ и рецепти за сирова исхрана се лишени од каква било научна или хранлива вредност. Дури и на неукиот човек може да смисли сво а програма за исхрана, водена од наредбите на неговиот апетит и неговото чувство за вкус.

Откако го добив февруарското издание на Списанието, му напишав писмо на уредникот, г-дин Ке К. Томас, верува ќи дека со задоволство ќе ги заштити моите права во иднина:

Machine Translated by Google

21 април 1965 година:

Г-дин Ке К. Томас, 1133 N. Vermont Ave., Лос Анџелес, Калифорни а.

Почитуван господине,

Со изненадување прочитав во февруарскиот бро на „А де да живееме“ стати а од г-дин Џон Мартин Ра неке со наслов „Авантурите во сурова храна“, каде што писателот од збор до збор ги препиша мотото на корицата на мо ата книга. „Сурово- адење“, и ги претстави како сво а содржина. Поправете го ова недоразбирање во вашето следно издание и љубезно преземете чекори за да спречите слична по ава во иднина.

Аршавир Тер Хованес ан

За жал, околу еден месец подоцна, го добив следниот незадоволителен одговор, во ко се вложи а максимални напори да се варосува г. Книжевната нечесност на Ра неке:

12 ма 1965 година:

Авени а Аршавир Тер-Хованси ан Как 21, улица Пешан, Техеран, Перси а.

Почитуван господине:

Во врска со вашето писмо од 21 април, му пишавме на г-дин Џон Мартин Ра неке за об аснување и еве што нè советуваше;

„Го проверив февруарскиот дел од мо от напис и открив дека никаде не сум копирал од збор до збор неко дел од мотото на г-дин Тер Хованес ан. Сите мои из ави за сировата храна се мои сопствени мисли и зборови собрани од 25-годишно акумулирано искуство и проучување. Ако сум дал из ави слични на неговите, тогаш тоа е чисто случа но, а не намерно.

„Претпоставувам дека а имам една од на комплетните збирки на книги со сирова храна во зем ата, а меѓу нив наоѓам копи а од неговата мала книшка.

Machine Translated by Google

Да копирав од него, ќе му дадов признание. Се сеќавам дека неговата книшка ми а даде еден при ател пред околу една година; и тоа му го испратив на г-дин Тер-Хованес ан 10 долари за то да ми испрати уште неколку книшки за моите при атели. Тоа беше пред околу еден месец. До денес не сум слушнал со г-дин Тер Хованеси ан, ниту за парите. Ако не сака да ми ги испрати своите книшки, тогаш нека ми ги врати парите, биде ќи мислам само на учтивост и доброто од ширењето на придобивките од сировата храна што ми го спаси животот пред 25 години".

(потпишан) Џон Мартин Ра неке „Под околностите и во поглед на из авите на г-дин Ра неке дека то не ги присвоил мотото на корицата на вашата книга „Сурово адење", направивме не корекци а во Списанието ДА ЖИВЕЕМЕ.

(потпишан) КАЈ ТОМАС, уредник-издавач.

Како одговор на овие прилично слаби аргументи, го испратив следново писмо:

27 ма 1965 година:

Г-дин Ке Томас, уредник-издавач. Почитуван господине:

Жал ми е што ве информирам дека вашиот одговор од 12 ма на моето писмо од 21 април не го сметам за задоволителен.

Сметам дека вашето списание е одговорно за злоупотребата на моите мисли и мото од страна на г-дин Ра неке и го задржувам правото да барам задоволство.

Се обидувате да а оправдате авната измама што а практикува господинот Ра неке, ко продолжува да ги продава моите мисли по пет долари по парче. Мо ата кампања е главно насочена кон такви изнуди.

Што се однесува до 10,00 долари, на кои г-дин Ра неке тврди дека ги испратил ас со нарачка за книги, жал ми е да кажам дека од него немам добиено ни пари ни писмо.

АТЕРХОВ

Machine Translated by Google

Оваа кореспонденци а беше завршена кога г-ѓа Булбек беше доволно љубезна што ми го испрати априлскиот бро на списанието „А де да живееме“, во кое, како што беше прикажано погоре, има уште поеклатантни примери на книжевна нечесност. Оставам на читателот да одлучи дали „сличностите“ меѓу моето пишување и написите на г-дин Ра неке се случа ни или намерни.

Уредникот не може да а тргне одговорноста од рамениците, затоа што то беше целосно запознаен со мо ата книга, ко а веќе неколку месеци претходно беше прегледана во неговото списание, додека г. Ра неке само ги влошува работите со неосновани изговори и клевети. За прилично неважното прашање за десетте долари што то тврди дека ми ги испратил, авно барам да го знам името на банката или средствата со кои наводно ми ги вратил парите, за кои немам никакви информации.

Сите препораки за специфични диети треба целосно да се избришат далеку од лицето на зем ата. Човештвото треба асно да сфати дека ГОТВЕНАТА ХРАНА НЕ Обезбедува НИКАКВА ХРАНА и дека ЧОВЕКОТ НЕ Е МЕСОЈАД. Надвор од ова, СЕКОЈ ЧОВЕК НЕКА ЈАДЕ ШТО СЕ САКА И ВО КОЈА ФОРМА САКА. Ова е целосно прашање на индивидуален вкус.

Нашите „диететичари“ толку им го збуни а мозокот на луѓето со долгите списоци на рецепти и мени а, што многумина мислат дека и ас припаѓам на тоа братство „експерти“, па затоа често ми пишуваат да побараат програма за конзумирање. природна храна. Овде сакам да а искористам можноста да дадам колективен одговор на сите нив.

Отсега, повеќе не треба да има неко а посебна диететска програма, препораки или распореди за некого. Човечкото битие треба да аде што сака, секогаш кога може и колку што бара неговиот апетит, исто како што прават сите други живи суштества, од мравка до слон Другите животни, меѓутоа, обично мора да се задоволат со матери али што се подготвени. достапни за нив; Споредете детелина, сено,

Machine Translated by Google

планински грмушки, лис а од дрв а и пустински трње со зрна, аткасти плодови, зеленчук и овош е.

Оно што аде сурова може да аде еднаш дневно или десет пати на ден; то може да се храни на еден вид овош е или сто видови. Од гледна точка на здрав ето, тоа не прави никаква разлика, биде ќи секо а поединечна сурова растителна храна земена одделно обезбедува целосна исхрана сама по себе. Оно што аде сирова не мора да се води според списоците на „научни“ или „диететски“ препораки, туку според барањата на неговиот апетит и непце, кои секогаш ќе бидат негови непогрешливи водичи во изборот на природни хранливи материи. На сигурниот, на сигурниот и на лесниот начин е да а консумираме нашата храна во онаа состо ба во ко а природата ни а подготвила и ни а претставила, со едноставно згмечување под забите. Но, ако неко има време и слободно време да подготви салати и други мешани адења, то мора да ги аде веднаш по подготовката, инаку со текот на времето човекот ќе биде придвижен кон нови дегенерации на прехранбените производи.

Луѓето повеќе не треба да читаат книги кои се занимаваат со етиологи а на поединечни болести, ди агноза, терапевтика, лекови, витамини, минерали, протеини, хидротерапи а, електротерапи а и други слични теми, биде ќи сите болести потекнуваат од една заедничка причина и имаат еден заеднички метод на лекување. .

Многу вегетари анци, па дури и невегетари анци, кои се обидуваат да консумираат а малку повеќе овош е од вообичаено имаат претпоставка да се сметаат себеси за суровини. Но, нико не може да се смета себеси за сирова, ако зема макар и еден готвен оброк месечно, биде ќи на то начин никогаш нема да може целосно да се ослободи од болеста. Тоа е затоа што во почетните фази на сурово адење одреден бро заболени клетки може да паднат во состо ба на мирување и да го продолжат своето постоење во таа состо ба на доста долго време. Само еден готвен оброк месечно може тогаш да биде доволен за да ги реанимира и да им даде можност повторно да се размножуваат. Штом сирово адецот земе залак зготвена храна, то сигурно им обезбедува на заболените клетки свежа храна и им дава нов живот. Следствено, кога неко не може целосно да се ослободи од злото на болестите, то мора

Machine Translated by Google

бара а причината во тие повремени престапи и во нико друг кварт.
Не може да има никакво оправдување за тие стандардно.

Еден од на неоснованите аргументи против целосното сурово адење, што понекогаш допира до мене од одредени северни зем и, а особено од Англи а, е нееднаквоста на климатските услови. Сè додека човекот може да на де грст сурово жито, не може да стане збор за недостиг на природни хранливи материи во ко а било зем а. Освен тоа, со оглед на фактот дека готвената храна не обезбедува на малку храна за човечкиот организам, мора да има доволно прехранбени производи во сите региони во светот доколку луѓето успеат да се хранат и да го одржат животот. Со исфрлање на готвените оброци од нашата исхрана, ние не одземаме ништо од хранливата вредност на нашата исхрана; напротив, се ослободуваме од отровни и штетни материи. Целосното значење на овие вистини може да го сфати само лицето кое неколку години ги ужива придобивките од сировото адење. Сите тие „научни“ постулати со кои биолозите се обидуваат да а претстават готвената храна како храна се неосновани претпоставки и залудни заблуди.

Како што сто ат работите, токму во ово момент има одредени зем и каде луѓето страдаат од „недостиг“ на прехранбени производи и се под посто ана закана од глад, кога офици алната деклараци а е сè што е потребно за да се постигне долгоочекуваното чудо да се донесе изобилство во светот. За жал, никаде не се по авува оваа едноставна и асна из ава дека ГОТВЕЊЕТО ГИ ОСЛАГОВА ПРИРОДНИТЕ ХРАНА И ГИ ПРЕТВОРИ ВО ШТЕТНИ СУПСТАНЦИИ, и покра тоа што веќе во 1963 г. светот. Ова е впечатлив показател за тоа колку длабоко нурнати во човештвото денес во незнаење, предрасуди, суевери а и одвратни зависности. Зборовите како цивилизаци а и напредок звучат како шупливи кога се применуваат на луѓе кои и покра сето она што е кажано и напишано, сепак одбиваат да признаат дека готвењето е неприродна и погубна операци а.

Machine Translated by Google

Тие велат дека биолозите постигнале неверо атен напредок во нивното знаење. Ми се чини дека колку повеќе напредуваат, толку повеќе мора да сфатат дека ништо не знаат. И кога ќе стигнат до фаза каде што слободно ќе признаат дека против вистинската мудрост на природата нивното сопствено знаење не е ништо повеќе од трошка, навистина може да се признае дека навистина научиле нешто.

Не е меѓу оние биолози „натопени во современото знаење и учење" да наидеме на преподобни патри арси кои доживеале 140 или 150 години. Таквите луѓе ги среќаваме на прилично оддалеченост од големите центри на учење, во пазувите на природата, каде што се делумно имуни од штетите предизвикани од дрогата и прекумерно дегенерираните прехранбени производи. Колку би биле подолги и поздрави нивните животи, кога би биле поштедени дури и од таа делумна дегенераци а на ко а е подложена нивната храна во моментов. Она што ми дава право и храброст да а оспорам речиси секо а актуелна концепци а на медицинската наука е фактот дека 100 ПОСТО СИРОВО ЈАДЕЊЕ СТАВА ВЕДНАШ КРАЈ НА СИТЕ БОЛЕСТИ РАДИКАЛНО И ИСМУЛТАННО. Тестира те и ќе се уверите.

Не претерувам кога ги сметам за уби ци и криминалци сите оние луѓе кои со неко измислен или друг изговор им забрануваат на болните и на инвалидните нивните ПРИРОДНИ ХРАНА - свеж зеленчук и овош е - кои се ЕДИНСТВЕНИ ЕФЕКТИВНИ СРЕДСТВА за враќање на нивното изгубено здрав е. . Преку нивното жално незнаење, тие „учени научници" вршат поголеми масакри отколку што некогаш правеле Атила или Хитлер. Со нивните глупави препораки тие убиваат милиони луѓе, секо ден, без никакво олеснување или одмор. Меѓу сличните несвесни криминалци се сите производители и дистрибутери на лекови, пи алоци, тутун, рафиниран под, леб, месо, слатки, шеќер, ча , кафе и мноштво други штетни производи како овие. Секо а фабрика ко а произведува такви неприродни, дегенерирани материи му прави повеќе штета на човештвото отколку атомските бомби.

Machine Translated by Google

Апелирам до сите хуманитарци да направат се што можат за да ми помогнат да ги пропагирам овие вистини и со изговорениот збор и преку моите публикации.

Оние суровини кои се излечени од своите болести имаат посебна обврска деталите за нивното закрепнување да ги стават на располагање на печатот и на сите одговорни органи.

Конечно, обврзана должност на новинарите е да об ават резиме на тие из ави во колумните на нивниот весник и да бараат да знаат зошто властите опсто уваат на нивната летаргична неактивност.

ТРЕТ ДЕЛ

Достигнувања на СУРОВО ЈАДЕЊЕ

Многу читатели ми пишуваат писма за да ме прашаат за успесите постигнати со сирово адење. За да а задоволам нивната љубопитност, мило ми е да им дадам некои релевантни информации.

Една година по об авувањето на првиот том на мо от ермснски работа во 1960 година, об авив пократка книга на персиски азик, од ко а дистрибуирав 4.000 бесплатни примероци меѓу различни институции, власти и печатот. Весниците и периодичните списани а во Техеран и дадоа на книгата поволен прием и многу од нив напишаа долги критики во врска со тоа.

Книгата доби значително внимание во судските кругови. На сопругот на не зиното височество принцезата Шамс Пахлави, г-дин Мехрдад Пахлбод, сега министер за култура, ме покани во сво ата резиденци а и ме информираше дека мо ата книга била почестена од вниманието на Шах (кралот МохамадРеза Пахлави), ко му наредил да направи понатамошни прашања за предметот. Со задоволство можам да забележам дека имав шест или седум последователни консултации со г-дин Палбод. Генералниот секретар на здружението Црвен лав и сонце, д-р Абас Нафиси и директорот на породилната болница Хаџеноури, д-р Абул Гасем Нафиси,

Machine Translated by Google

и неколку други водечки специ алисти ги пофали а моите ставови и ми вети а нивна соработка.

Беа издадени упатства за воспитување на одреден бро деца во еден од сиропиталиштата со сирово адење. Дополнително, требаше да се усво ат принципите на сурово адење во лекувањето на пациентите во една од детските болници и во реформирањето на системот за исхрана на една од дневните градинки. За жал, во практиката наидов на различни пречки. Набрзо до дов лице в лице со голема арми а лекари и службеници со предрасуди, кои морав да ги надополнам со новите идеи. Ова во нико случа не беше лесна задача. Целата работа беше одложена до то степен што се изморив и со длабоко жалење го напуштив обидот.

Ово неуспех беше дотолку пожален, биде ќи одблиску забележав како, како резултат на неприродна исхрана, доенчињата во градинките останаа слаби и болни, додека во болниците се потпираа на вештачки витамини, отровни лекови и животински протеини за избавување од канџите на смртта оние изнемоштени, слаби деца кои, лишени од ма чиното млеко и природните хранливи материи, како потпора имале суво млеко и бел леб. Непотребно е да се додаде, не се размислуваше за неопходноста од природна, беспрекорна исхрана.

Но, тие контакти, како и моето присуство на неколку медицински конференции, ме научи а многу важни лекции. Прво и на важно, сфатив дека иако гледиштата изнесени од мене се на елементарните и на едноставните закони на природата, тие се варат и асимилираат само од луѓе чии високи образовни достигнувања се совпаѓаат со слобода на расудување и независност на умот. Човек со просечен интелект не може да а замисли можноста дека лаик може да а револуционизира целата медицинска наука денес и да ги помеша диететските концепции актуелни во научниот свет.

Затоа решив да об авам концизен том на англиски и го достави до внимание на на високите научни и политички кругови. Надминува ќи многу големи тешкотии, работев по 16 часа на ден за да а напишам книгата, по што а преведов на англиски и а об авив во

Machine Translated by Google

1963. Потоа извадив 3.000 адреси од различни референтни книги и испратив околу 4.000 бесплатни примероци од книгата до сите владетели на светот и до универзитетите, научните центри, меѓународните организации и водечките весници и периодични списани а. Всушност, ги потпишав повеќето книги и прикачив придружно писмо на секо а. Сметав дека ова е на брзиот и на соодветен начин за пропагирање на моите идеи низ целата должина и ширина на светот.

Резултатите ги надминаа моите на сигурни очекувања. Ил адници писма и весници што ги добив во текот на следните неколку месеци не ми остави а никаков сомнеж дека мо ата книга со интерес а читаа сите водечки личности и авторитети во светот, од кои многумина без двоумење а потврди а вистинитоста на моите идеи.

Во последните години, не само што се откажав од моите општествени активности, туку и целосно го напуштив мо от личен бизнис за да се посветам на моите книги дење и ноќе. Сепак, чудно е да се каже, има луѓе кои мислат дека се откажав од моите сетила, само затоа што, наместо да натрупам богатство и да си го одземам времето за адење, пиење и веселба, ги трошам сите мои заштеди на об авување на одредени книги. , ко бесплатно го дистрибурам до сите.

Но, според мене, нема поголемо задоволство во животот од задоволството што произлегува од несебичното служење на нашите ближни. Луѓето градат дворци и се воодушевени од нивната глетка. Сега, секое од бро ните писма со честитки, благодарност и благодарност што ги добивам секо ден од сите страни на светот, за мене има целосна вредност на зграда. И кога писмото е од оно ко е излечен од тешка болест со мо от совет и ко ме смета за сво спасител, нема врзани или ограничувања за мо ата среќа, што уште повеќе се зголемува со чувството дека сето тоа е направено без никаков надомест.

Душата ми е измачена дење и ноќе кога гледам како луѓе гинат насекаде како последица на таканаречените неочекувани смртни случаи. Јасно гледам дека тие луѓе НЕ УМИРААТ; тие глупаво СЕ УБИВААТ ради една чини а неприродно и вештачко

храна. Срцето ми крвари кога гледам преплашена ма ка како го грабнува своето невино дете на благородното овош е и наместо тоа му го става смртоносниот леб, млеко и месо во раката.

Во мо ата прва англиска книга, накратко ги допрев речиси сите релевантни проблеми. Во ово том, ас ги засилив некои од моите претходни из ави и зборував за неколку важни прашања нешто пошироко, праве ќи а темата поразбирлива за пошироката авност. Меѓутоа, пред да а доведам книгата до заклучок, би сакал да го запознаам читателот со приемот што го направи мо ата прва англиска книга, како и другите мои публикации.

Копи а од моето писмо упатено до владетелите и другите водечки власти во светот

Ве молам, почестете ме со прифаќање на бесплатен примерок од мо ата книга со наслов „Сурово адење". Искрено се надевам дека ќе ви биде можно да посветите неколку од вашите скапоцени часови на разгледувањето на книгата.

Смета ќи а готвената храна како нормална човечка исхрана, човештвото како целина слепо тргна по фаталниот пат кон уништување.

Усво увањето на идеите и предлозите изложени во книгата ќе биде од на голема корист за благососто бата на вашата наци а.

Неколку копии и извадоци од добиените одговори:

Писмо од неговата екселенци а г-дин Амир Абас Хове да, премиерот на Перси а:

Техеран, 18 октомври 1965 година

Г-дин А.Т. Хованесиан,

„Го добив вашето писмо и книгата што а испративте со него. И покра тоа што жалам што поради преголемиот притисок на работата до неодамна не можев да на дам слободно време да а прочитам вашата книга, многу ви благодарам што ми а претставивте".

Machine Translated by Google

(Потпишан) АМИР АБАС ХОВЕЈДА, премиер.

***

Американска амбасада, 29 уни 1964 година.

Почитуван господине Атерхов:

Вашето писмо од 28 март 1964 година, адресирано до претседателот Џонсон е примено во Белата куќа, како и приложената копи а од вашата книга „СУРОВО ЈАДЕЊЕ“.

Амбасадата доби инструкции да ви ги пренесе на претседателот благодарност за вашата промисленост што му давате можност да а види вашата книга.

ВАЛТЕР Г. РЕМСЕЈ,

Помошник од персоналот на амбасадорот, Техеран.

***

Замокот Виндзор, 27 април 1964 година

Почитуван господине Атерхов,

Кралицата ми заповеда да ви се заблагодарам за вашето писмо до The Принцот од Велс и за примерокот од книгата што сте а напишале.

Не зиното височество сметаше дека е многу добро што вие а испративте оваа книга на не зиниот син, а ас треба да ви а испратам искрената благодарност на кралицата.

МЕРИ МОРИСОН, замокот Виндзор, Дама во Чекање, Англи а.

***

Париз, 29 AVR. 1964 година

Господине,

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
целта адреса.

Monsieur le President de la Republique m'a Chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Потпис) Secretaire Particulier.

***

Москва, 21 уни 1964 година.

Почитуван господине Атерхов,

Со благодарност го потврдувам приемот на вашата книга „СУРОВА ХРАНА“. Е ПРИНЦИПОТ НА ИСХРАНА“, што го разгледувам со интерес.

С. КУРАШОВ, Министер за авно здрав е, СССР.

***

Пном-Пен, 9 Јанвие, 1965 година

Господине,

Je vous remercie sinrement de votre envoi de I'ouvrage „СУРОВО ЈАДЕЊЕ“ не сакаш да бидеш автор и да имаш среќен истурам les recherches и les искуства que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes охрабрувања je vous prie d'agreer, Monsieur,
l'assurance de ma haute разгледување.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Готвач де l'Etat du Cambodge.

***

Пном-Пен, 11" август, 1964 година.

Machine Translated by Google

Почитуван господине Атерхов,

Со големо задоволство   а добив вашата прекрасна книга со наслов „СУРОВО ЈАДЕЊЕ“. Името на книгата ми предизвикува длабока љубопитност за не   зината содржина.

Откако   а поминав книгата,   ас сум убеден во сите вистини што ги напишавте во книгата...

Книгата ми е толку драгоцена. Го чувам како незаборавен сувенир од вас.

Сега, може ли да побарам дозвола од вас да   а преведам оваа книга на камбоџански   азик за да ѝ даде на   голема корист на мо   ата наци   а. Се надевам дека вашето ново откритие на нова наука ќе направи нов пресврт кон опстанокот на човештвото како целина.

ЧУОН НАТ ЈОТАНАНО,

Врховниот поглавар на монасите во Камбоџа.

***

Пном-Пен, le 25 Juillet, 1964 година.

Господине,

En accusant reception de votre manuel „СУРОВО ЈАДЕЊЕ“ que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

НОРОДОМ КАНТОЛ,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

БЕЛАТА КУЌА, 1   уни 1964 година.

Machine Translated by Google

Почитуван господине Атерхов,

Ти благодарам што ми испрати копи а од тво ата неодамнешна книга. Јас барам

напред до неколку слободни часови кога ќе имам можност да го прочитам неко детал.

РИЧАРД В. РОЈТЕР, специ ален асистент на претседателот и директор, Храна за мир, САД

***

Луксембург, 13 ма 1964 година.

Почитуван господине,

Нивното кралско височество Големата во вотка и наследникот, великиот во вода од Луксембург, сакаат да ви потврдам дека го добив вашето љубезно писмо од 23 март 1964 година, со кое им а испративте вашата книга „Сурово адење“.

Нивното кралско височество беа многу трогнати од ова љубезно внимание и ме задолжи а да ви испратам. Нивната на голема благодарност. Ќе а читаат вашата книга со голем интерес.

Ма ор Жермен ФРАНЦ, а дут-де-камп.

***

Та ван, 18 август 1964 година.

Почитуван господине Хованесиан,

Со интерес го прочитав вашето писмо од 12 ма заедно со затворен том на „Сурови- адење“. Тоа е многу мотивирачка препорака што а дадовте за човештвото како целина, и мислам дека заслужува внимателно разгледување од оние кои се грижат за здрав ето на нас и на следните генерации. Ве молиме прифатете а мо ата искрена благодарност за вашата внимателност што ми го испративте ово том.

Machine Translated by Google

ЧЕН ЧЕНГ, премиер на Република Кина.

***

Техеран, на 18 октомври 1964 година.

Шер господин,

Амбасадата на РСФ на Југослави а е почесен доушник за барање писмо за Генералниот секретари ат на Претседателството на РСФ на Југослави а за да биде потврден за прием во живо СУРОВО ЈАДЕЊЕ' dont vous avez eutl' amabilite d'envoyer au претседателот Тито.

Генералниот секретари ат vous remercie cordialement, au nom du Претседателот Тито, pour votre aimable envoie.

ВЛАДИМИР МИЛОВАНОВИЌ, советник.

***

Транспортна куќа, Лондон, 29 април 1964 година.

Почитуван господине Хованесиан,

Бев многу љубезен од вас што ми испративте бесплатен примерок од вашата книга „СУРОВО ЈАДЕЊЕ“, ќе а искористам првата можност да ги проучам начелата за исхрана што ги предлагате.

АЛ ВИЛИАМС, генерален секретар,

РАБОТНИЧКАТА ПАРТИЈА

***

Вашингтон, 15 ма 1964 година.

Почитуван господине Атерхов,

Machine Translated by Google

Ви благодариме за копи ата од вашата книга „Сурово адење“, ко а неодамна а добив. Неговата содржина е забележана и а ценам вашата внимателност при испраќањето.

ЏОН М. Бе ли, претседател на ДЕМОКРАТСКИ НАЦИОНАЛЕН КОМИТЕТ.

***

Берн, 26 февруари 1964 година.

Господине,

Го потврдуваме приемот и сакаме да ви се заблагодариме за копи а од вашата брошура со наслов:

Сурово адење (општо истражување). Секо мора да ги препознае интегралните суровини на неговото тело“, што го прочитавме со интерес.
Со нашите комплименти,

ШВАЈЦАРСКА ФЕДЕРАЛНА СЛУЖБА ЗА ЈАВНО ЗДРАВСТВО,

Началникот на контрола на прехранбени производи, РУФИ.

***

Порт-о-Пренс, на 16 ули 1964 година.

Почитуван господине Атерхов,

Ви благодариме многу за вашата книга со наслов „Сурово адење“. Оваа книга ќе се чита од корица до корица биде ќи се занимава со проблем ко ќе биде во корист на мо ата зем а во целина.

Се надевам дека вашата препорака во книгата ќе ги исполни барања на сите и ќе биде на продавана оваа година.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, СЕКРЕТАР НА

ДРЖАВА,

Machine Translated by Google

Република на Хаи.

***

Берлин, 4 уни 1964 година.

Почитуван господине Атерхов,

Претседателот на Демократската Република Германи а, Валтер Улбрихт, изразува на искрена благодарност за брошурата што му а испративте.

Како и обично, вашите из ави може да бидат критикувани во детали - голем дел од тоа Сигурно е пред се грижата на специ алистот: докторот, нутриционистот итн. Сепак, ние сосема се согласуваме со вас дека треба да се вложат сите напори за да се постигне здрав систем на исхрана.

Владата на Германската Демократска Република, а особено Министерството за здравство, посветува големо внимание на ова прашање. Со цел да се создаде здрав начин на живеење, овде во последно време е формиран комитет, чи што цел е популаризаци а на правилните принципи на исхрана.

HUTH, главен советник, државната канцелари а.

***

Ла Хабана, 24 од пред 1964 година.

Естимадо лекар:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmitelecturame.

Д-р ЖОЗЕ Р. МАЧАДО 'ВЕНТУРА, МИНИСТРО-ДЕ САЛУД ПУБЛИКА, Куба.

***

Machine Translated by Google

Ла Паз (Боливи а), 10 ули 1964 година.

Ви благодариме многу за комплементарниот примерок од вашата книга за „Сурово адење“. Сè уште не сум го прочитал, и поминал само одредени поглав а. Идеите што ги изразувате во нив се стимулативни иако се контроверзни. Сè уште не сум во позици а да ги коментирам, но сакам да ве информирам за приемот на вашата книга и за интересот што таа го предизвика ка мене.

д-р GUILLERMO JAUREGUI G. Министер за авно здрав е.

***

Белград, 20 април 1964 година.

Ова е да ви се заблагодарам што ми го испративте бесплатниот примерок од вашата книга со наслов „СУРОВО ЈАДЕЊЕ“, што секако ќе предизвика голем интерес ка оние кои се занимаваат со проблемите на соодветна исхрана.

МОМА МАРКОВИЧ , Со узниот секретар за здравство и соци ална политика.

***

Примени се и писма со охрабрување и благодарност од следниве личности:

Кралицата на Холанди а; кралот на Данска; кралот на Шведска; кралот на Белги а; Антонио Сегни, претседател на Република Итали а; Адолф Шарф, претседател на Австри а; Франсико Орлч, претседател на Костарика; С. Радакришнан, претседател на Инди а; де Лисл, генерален гувернер на Австрали а; Урхо Кеконен, претседател на Финска; Емон де Валера, претседател на Ирска; P. Van de Calseyde, MD директор на Светската здравствена организаци а, Копенхаген, Данска; Мис ла Марш, министер за национално здрав е и благосост ба, Канада; CH. Шапирах, министер за внатрешни работи, Израел; Алфонсо Понсе Арчила, министер за здравство, Гватемала; Абебе Рета, министер за авно здрав е, Етиопи а; Јуичи Саито, главен офицер за врски, Министерството за здравство и

Machine Translated by Google

Благососто ба, Токио; Шри Моханлал В ас, министер за здравство и труд, Гуџарат, Инди а; MacEntee, министер за здравство, Ирска; Марга А.М Кломпе, министер за здравство, Холанди а; Џорџо Борг Оливие, премиер на Малта; Гудрун Санз и Елси Ваернд, Нобелова фондаци а, Шведска; Џ. Гримонд, лидер на Либералната парти а во Лондон; П ер Вернер, премиер на Луксембург; Шон Ф Лемас, премиер на Ирска; Роберт Г. Менцис, премиер на Австрали а; Мехди Наваз Јунг, гувернер на Гуџарат, Инди а; Махараџа Шри Ја а Чамараџа Вади ар Бахадур, гувернер на Мадрас, Инди а; С.К. Патил, министер за храна и зем оделство, Инди а; ПЦ Сен, главен министер на Западен Бенгал, Инди а; Вили ам Гопалава, генерален гувернер на Це лон; Лестер Пирсон, премиер на Канада; Сампурнананд, гувернер на Раџастан, Инди а; Шри Партап Синг Каирон, главен министер на Пенџаб, Инди а; Роберт Фре зер, Независна Телевизи а, Лондон: г.

Сарноф, претседател, Национална радиодифузна компани а, Њу орк итн на...

Испратени се писма во многу зем и, но како што забележувате, дел од пораките биле испратени до политичари од послабите зем и со повеќе глад и сиромашти а и други проблеми поради нивната лажна, опасна и антислободна политика, па ако го сменат сво от начин и да им помогне на сво от народ, тогаш тие можат да станат богата и мирна развиена наци а. Суровото веганство е клуч за нив ако го сменат сво от начин.

Следното известување беше об авено во офици алниот орган на Веганското здружение, Велика Британи а (септември 1964 година): „Трагичната загуба на неговиот 10-годишен син и 14-годишна ќерка поради она што то го знаеше како неприродна исхрана, го натера Аршавир Тер Хованес ан да направи длабока студи а за исхраната - резултатот е во „СУРОВО ЈАДЕЊЕ“, брошура (7/2д) што сме среќни што а добивме од Техеран.

На убедлив начин то ги уништува речиси сите наши однапред смислени идеи за исхраната, па дури и веганите, со нивната готвена храна, може да се чувствуваат малку потресени.

Machine Translated by Google

Нема глупости за синтетичките витамини и можеби во неговото искрено придржување кон сировата храна то можеби го покажал патот околу мачката на витаминот Б12 и другите „суштински“ витамини.

Не можеме да ги дадеме неговите аргументи, но ка неговата ќерка, шестгодишна Анахит, ко а никогаш во животот не конзумирала ниту еден залак варена или дегенерирана храна, е впечатлив доказ за ефикасноста на диетата што а еволуирал и ко а а цитираме овде...“

Тие потоа го печатат, во целост, додатокот даден на кра от од книга, како и сликата на Анахит.

***

Вилмслоу, 20 април 1964 година:

Ви благодариме многу за вашата љубезност што испративте копи а од Raw-Eating'. Сигурен сум дека иде ата е во основа здрава и ги знаеме огромните лековити квалитети на диетата со сирова храна.

Ако сакате, пратете ми фотографи а од вашата прекрасна ќерка Анахит (како на задната корица), ќе ми биде драго да го об авам во БРИТАНСКИ ВЕГЕТАРИЕН подоцна оваа година заедно со додаток од вашата книга.

GEOFFREY L. RUDD, секретар и уредник, ВЕГЕТАРИЈАНСКОТО ДРУШТВО

Џефри Л. Руд, Банк Сквер, Вилмслоу, Чешир, Англи а.

***

Малага, 28 ма 1965 година.

Драг при ателе,

Ве молиме, веднаш испратете ни десетина примероци од вашата одлична книга за „Сурово адење“. Ќе испратиме дознака веднаш по наплатата, по цени за препродажба. Ќе направиме турне а со предавања низ Англи а и Велс оваа есен, и ќе се надеваме дека таму ќе а искористиме книгата во добра корист.

Machine Translated by Google

Х. Џе Диншах, претседател, АМЕРИКАНСКО ВЕГАНСКО ДРУШТВО,
Х. Џе Диншах, Прет. Малага, Њу Џерси, САД

***

Синот на поко ниот д-р Бирчер-Бенер, д-р Ралф Бирчер, вметнал Водечка стати а од шест страници во DER WENDEPUNKT, органот на Клиниката Бирхер-Беннер во Цирих (ма , 1964 година), под наслов „Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung“ (Сè или ништо-Доктрина за Исхрана), што може грубо да се сумира на следниов начин:

„Во два различни страни на светот, два сосема спротивставени изнесени се доктрини за исхрана. Во Калифорни а, експериментатор по име Вирниц измислил речиси невкусен хранлив прав од мешавина од 48 хемикалии. Со оваа вештачка „храна“ то спроведува експерименти на 18 осуденици и, без да ги чека резултатите, прерано им а расплетува перспективата на новинарите.“ Откако малку повеќе зборува за апсурдите на то таканаречен научник, рецензентот продолжува. Од друга страна, на нашата табела за преглед имаме мала книга со сосема спротивна настава за исхраната, ко а претставува став „Се или ништо“: Атерхов/Сурово адење. Публикаци ата е опремена со цврсто размислување, напишана на одличен англиски и е резиме на два масивни ерменски тома.

Во него се воочува присуството на синот на старата висока култура на Ари ана. Без мала самодоверба... то а претставува чистата зеленчукова исхрана како на природната и единствената правилна храна за човечкото битие, а во нашата ера на компромиси то го прави тоа со таква свежа, искрена натчовечка апсолутност што по секо а веро атност би платил да а преведе таа мала книга на германски“.

Откако ќе ги рекапитулира суштинските точки на моите концепции една по една, писателот споменува одредени научни факти кои говорат во мо а корист;

„Веќе пред четириесет години Валтер Зомер се прашуваше зошто Бирхер-Беннер не отишол толку далеку во сво ата перцепци а да а прогласи суровата храна за единствената храна за човекот. 1964)

Machine Translated by Google

човекот всушност живеел од (речиси чист) суров зеленчук милион и пол години и на то начин, може да се претпостави, го постигнал сво от на висок природен разво . Во корист на Атерхов се впечатливото сознание за денешниот недостаток на рамнотежа помеѓу хранливите материи и витамините, „стимулираниот глад“, „периодот на латентност (Dammerungszone) во лошото здрав е“, улогата на „теренот“ ка заразните болести, големата економичност во метаболизмот за време на исхраната на свеж зеленчук, биолошката супериорност на растителните протеини, особено во суровата храна, интегритетот на хранливите материи, што никогаш не смее да се наруши, и изгледите за таква исхрана во услови на недостиг на прехранбени производи ширум светот. ”

Според рецензентот, мажите се брануваат меѓу тие два екстремни пола. Според неговото мислење, веро атно би било правилно „никогаш да не се одмориме во средината.“ И то го советува читателот да стои многу поблиску до Атерхов отколку до Вирниц.

***

Ашингдон, Рочфорд, 28 февруари 1964 година.

Почитуван господине,

Ви благодариме што а видовте вашата книга Сурово адење“. Ако а знаете нашата листа од публикациите ќе сфатите дека искрено се согласуваме со вашата основна премиса. Ние сме во целосна симпати а со вашата гледна точка и неизбежно, во светлината на активностите на оваа компани а, се согласуваме со вашите наоди.

Ни се допаѓа вашиот пристап кон темата храна за деца. Тоа е многу навистина добро. Толку е точно што малото дете мора да го има сво от природен вкус за сурово овош е намерно пренасочен во корист на готвената храна. И ние се восхитуваме на вашиот сеопфатен третман на вашата тема, биде ќи во просторот од 53 страници сигурно ги приложивте сите аргументи во полза, без разлика дали од гледна точка на здрав живот, или за надминување и/или спречување на болеста и преземање во предвид на

Machine Translated by Google

медицински и економски импликации, дури и допирање на етичкиот исход за светот како целина.

...За жал, потенци алните добродетели на човештвото не добиваат акламаци а и други (материални) награди освен ако не работат преку „естаблишментот“. Инаку, што не би можело да се направи ниту со една десетина од стотиците ил ади фунти што се донирани за „истражување“ од научници кои многу често само цртаат празни места по одредено време, дури и ако резултатите всушност не нанеле штета.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ашингдон, Рочфорд, Есекс, Англи а.

***

Мексико, ДФ, 23 април 1964 година.

Почитуван господине Хованесиан:

Штотуку а добивме вашата книга СУРОВО ЈАДЕЊЕ' и само во а поглед, сфаќам дека е доста интересно и дека навистина правиш убава работа обидува ќи се да ги убедиш луѓето дека на добро од се е да се следи природата без апсурдните модификации што ги направи човештвото со неа.

Инг. КАРЛКС ПРИЕТО ЛОСАНО. Главен менаџер. ИНТЕР - АМЕРИКАНСКИ АСН. НА САНИТАРНО ИНЖЕНЕРСТВО, Алфонсо Херера, 11-103, Мексико 4, ДФ

***

Домот на при атели, 13 април 1964 година.

Вашата книга за сурово адење“ до де до Советот за служба на при атели и ас бев заинтересиран да а прочитам. Ќе го испратам до Вегетари анското здружение на при атели на библиотеката, каде што се надевам дека може да биде корисно за другите. Ви благодариме за добрата работа што а правевте во вашето пишување и живее ќи на ово едноставен начин со сурова природна храна. Ми се чини дека е знак на надеж за хранење на светот и за мир на зем ата. верувам во тоа

Machine Translated by Google

треба да не направи почувствителни на духовната светлина. Во моментов сум „веган“ (вегетари анец, не земам а ца, млеко, мед итн.), затоа ги ценам вашите предлози и благодарен сум што повеќе луѓе доаѓаат да го гледаат ова како правилен начин на живеење. Сега посто ат различни општества, хуманитарци кои се вегетари анци и мирољубиви, и тие треба да помогнат кон светското единство.

КВИНИ ДЈУ, куќа на при атели, улица Еустон. Лондон, NWI

***

Израел, 22 ануари 1965 година.

Почитуван господине,

Откако ќе а прочитаме вашата книга Raw-Eating', би сакале да ги прочитаме и другите ваши книги на англиски... Кога луѓето би помислиле и разбрале дека можат да бидат поздрави и посреќни без целото ѓубре што го внесуваат во нивните тела! Ти си пророк на нашето време.

М. НЕЗАХ, д-р за натуропати а, Прес. Израел Naturopathic assn.
Незах имот, Мишмар Хашива, Израел.

***

Почитуван господине:

Ја прочитав вашата книга Raw-Eating' и многу ми се допаѓа. Тоа е многу интересно од сите аспекти, биде ќи храната мора да се аде како што а произведува природата.

Вашите фундаментални поенти се исти како оние што ги имам издржано во моите книги и списи, одамна... Би сакал да го преведам на шпански, доколку а прифатите иде ата. Ако не ви пречи, ве молам испратете ми копи а за себе. Правам рецензи а за тоа за шпански магазин: Bionomia, об авено во Мадрид, Шпани а...

А. Северон, д-р за натуропати а, Колунга, Ла Риера, Шпани а.

Machine Translated by Google

***

Бостон, 5 ули 1966 година.

Поздрав господине Атерхов:

Во прилог ќе на дете десет долари за седум од вашите брошури со наслов Raw-Eating. Ова ќе остави салдо од три долари за покривање на трошоците за испраќање што повеќе од вашиот билтен бр.1 колку што можете.

Многу сме заинтересирани за вашиот билтен бр. Се чувствуваме сигурни дека тоа ќе биде благослов за многу луѓе.

Ќе ни биде благодарно ако ни дадете дозвола да правиме копии на мимеограф од вашиот билтен бр. 1 биде ќи, се разбира, не би размислувале да го сториме тоа без ваша дозвола. Ако се даде дозвола, нема да додаваме или одземаме ниту еден збор. Ние сме непрофитна организаци а и искрено сакаме да му помогнеме на страданото човештво да го на де патот назад кон здрав ето што природата сакаше да го имаме. Убедени сме дека и вие сте мотивирани од истата желба.

Се надевам, драг г. Ние, исто така, многу ќе го цениме ако приложите неколку од вашите билтен бр. 1 во вашето писмо за воздушна пошта".

Основач, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Организирано во 1908 година како „Здружение за фундаментално истражување" од Никола Тесла, Томас Едисон и Френсис Ричардс. ЕН ВИГМОР, ДД

Извршен претседател, 25 Ексетер Сент Бостон

***

Лос Анџелес, 23 уни 1966 година.

Machine Translated by Google

Драг мо брат:

Писателот неодамна а поседува вашата умешно напишана и просветлувачка книга, насловена како сурово адење“, и многу ужива во не зиното читање. То сака да ви ги понуди своите искрени честитки за оваа научена презентаци а, а особено за вашата храбра поддршка и одобрување да адете неварена, природна храна.

Оваа диетална процедура долго време е искрено претплата на, всушност, кога се занимавал со производство на електромагнетни терапевтски инструменти, то напишал неколку диети за лекари и медицински сестри пред околу 40 години или во текот на 1926 година, кои препорачале доминаци а на „суровото“ храна во секо дневната исхрана...

Писателот, исто така, спроведе долги истражувања во областа на електромагнетните еманации и зрачења, а подоцна и во виталните предмети на зем оделската хеми а, вклучува ќи не само квантитативни, туку и квалитативни барања за да се задоволат алармантните потреби на човештвото денес...

Пред да продолжиме понатаму, може ли да се распрашаме дали неко од вашите претходни томовите се напишани на англиски? Забележано е дека еден од нив е об авен на ерменски. Ако е така, писателот би сакал да го проучува истото за да утврди поцелосен степен на разбирање на вашата ценета хуманитарна работа.

Како об аснување, може ли да се наведе дека писателот посветил значително време и напор за завршување на една сеопфатна расправа, ко а е приближно завршена, насловена како Надчувствително спасување на човекот“, ко а навистина опфаќа длабока тема...

Пред да а прекине оваа мисла, може ли писателот да из ави дека вашата книга е вреден придонес за човештвото и дека заслужува широко распространето читање и проучување? Човекот не успева да смета дека растителниот свет е единствената фабрика за задоволувачка храна и дека ниту животното ниту то не можат да посто ат без растението, за да создаваат и обезбедуваат во асимилирана форма виталните минерали и есенции во органска состо ба за негово издржување. Се чини дека то сè уште гледа

Machine Translated by Google

„суров“ како нерафиниран, суров, неподобен и неподготвен за негова употреба или уживање...

Како што напиша големиот д-р Алексис Карел пред неколку децении: „Луѓето не можат да а следат модерната цивилизаци а по не зиниот сегашен тек, биде ќи тие се дегенерираат. Тие биле фасцинирани од убавината на науките за инертната матери а. Тие не разбрале дека нивното тело и свест се подложени на природни закони, поне асни од, но неумоливи како законите на сидералниот (астрален) свет. Ниту тие не разбраа дека не можат да ги прекршат овие закони без да бидат казнети. Затоа, тие мора да ги научат неопходните односи на космичкиот универзум, на нивните ближни, и на нивното внатрешно ас, како и односите на нивните ткива и нивниот ум. Ако то дегенерира, убавината на цивилизаци ата, па дури и величественоста на физичкиот универзум, ќе исчезнат. Д-р Карел често алудира на фактот дека изградбата на се повеќе и повеќе големи болници не а надминува потребата од справување со причините наместо посто аното справување само со последиците.

Значи, имаме многу да направиме за да го едуцираме човештвото и да се вратиме на природните основи, здравиот разум и исполнувањето на нашите должности и одговорности.

Д-р ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Лос Анџелес, Калифорни а, САД

***

Алегани, Њу орк, 28 октомври 1966 година.

Почитуван господине Атерхов,

Една од вашите книги „Сурово адење“ до де во моите раце и ас сум многу импресиониран од неговата содржина; толку многу што го усвоив режимот на сурово адење. Имам фарма овде каде што органски одгледувам моето овош е, аткасти плодови и зеленчук и сум заинтересиран да им помогнам на другите преку сурово адење да постигнат совршено здрав е; па има ќи го ова на ум, ви испраќам банкарски нацрт за 20,00 УСД за покривање на плаќањето за 30 копии од

Machine Translated by Google

тво   ата книга. Исто така, би сакал неколку копии од вашиот билтен бр. 1 да им ги подарам на моите при   атели...

Ќе направам се што можам за да   а промовирам вашата книга во оваа зем   а биде   ќи ми помогна да на   дам добар начин за вистинско здрав   е. Имам голем бро   следбеници овде во Соединетите Држави и посветен сум на каузата за ДОБРО ЗДРАВЈЕ преку правилна исхрана и живеење. Јас сум член на Американското здружение за природна хигиена. Имам намера да продолжам да го ширам евангелието за сурово   адење“ преку вашата книга и верувам дека ќе донесе многу повеќе нарачки во поголеми количини за вашата книга. Имам убава фарма овде, и ако до   дете во оваа зем   а, добредо   дени сте да до   дете и да останете како мо   гостин.

Г-дин АЈРУГГИЕРИ, В. 5 мил   и Rd. Алегани, Њу   орк. претседател на GOOD GUYS OF THE GLOBE "Мир: добра вол   а кон мажите"

***

Медоус на Дан, 1 септември 1966 година:

Драг при   ателе,   ас сум веган и сурова храна, го проповедам и учам ова. Го на   дов вашиот билтен бр. повеќе од овие за да му подарам бесплатно на мо   от болен при   ател?... Имам скапоцена книга „Природата исцелител“ од Џон Т. Рихтер, но треба да видам што ќе кажеш. Ве молам, пратете ми „Сурово   адење“, и ако ова е еднакво на Nature The Healer, ќе ми требаат многу од нив да им ги дадам на моите ближни. И   ас сум трактат, но не сум доктор...

11 декември 1966 година:

Ми беше повеќе од драго што ги добив книгите заедно со твоето добро писмо... При   ател, мислам дека книгата ти е врвна; Барав помал од Nature The Healer. Нема подобра работа од просветлување на луѓето за вредноста на сировата храна. Мислам дека тво   ата книга сега ги исполнува моите потреби, исто како и поголемата книга, и исто така извлекува повеќе добри работи. Да, можам да ги користам книгите што ги испративте... Ми требаат уште некои од вашите

Machine Translated by Google

книги. Одам на мисионерско патување во Флорида и би можел да користам многу од вашите книги на оваа турне а. Јас сум надвор да ширам сурово адење во оваа форма, а исто така сум повикан да преземам одредени случаи за да ги наведам на сирова диета. Во моментов една дама лежи на смртна точка, ко а лекарите речиси а откажаа да умре. Ме моли да и помогнам да стапи на диета, се надевам дека ќе го направам тоа наскоро...

Г-ѓа И.В. Керол, кути а 240, Медоус од Дан, Вирџини а САД

***

Израел, 22 август 1966 година:

Многу драг господине Атерхов. Со големо задоволство денес го завршив читањето на вашата одлична книга СУРОВО ЈАДЕЊЕ". Ако човештвото еден ден а сфати важноста на природната храна, ова ќе биде почеток на нова ера во истори ата на човечкиот живот; тоа едноставно ќе биде РАЈ.

Со ваша дозвола да се претставам. Јас се викам Џозеф Разон, имам 43 години, до дов во Израел пред три години и работам како лекар во медицинската организаци а Купат Холим. Не се чувствувам среќен во мо ата рутинска секо дневна работа, биде ќи сум должен да препишувам лекови (отрови). Иако се обидувам да препишам на мала можна количина (primum non nocere), не сум задоволен од мо ата практика на отровни трупови! Морам да работам затоа што сум оженет човек! Мо ата сопруга е од Техеран... Откако а прочитав тво ата книга, помислив да ти пишам и да прашам дали можеш да ни испратиш литература на персиски азик за жена ми. Сигурна сум дека ако чита за природната храна и не зиното вли ание врз човечкиот организам, нема да се осмели да го нахрани нашето дете (чекаме бебе) со мртви елементи!

Би сакал да ви дадам неколку детали за моите активности во Истанбул пред неколку години. Бев генерален секретар на „Турското вегетари анско-хигиенистичко друштво" и бев еден од на активните членови на движењето. Таму медицинските организации и хемиската индустри а видоа опасност во нашето вегетари анско движење за нивните отрови и ас како Евреин бев на слабата точка што им беше лесно да а уништат. Тие

Machine Translated by Google

направи многу штета на мо ата личност и бев должен засекогаш да а напуштам зем ата во ко а сум роден, каде што учев и чии луѓе ги сакав. Но, морав да до дам во Израел. За среќа, овде можеме слободно да зборуваме и пишуваме за вегетари анството и природното живеење. Има повеќе од 20 лекари натуропати, а имаме и село на вегетари анци, АМИРИМ, во близина на градот САТАД во планините Галил!

Пред една недела го посетив ова место по втор пат, се чувствував среќен и сакав да останам и да живеам таму. Но, прво морам да а убедам жена ми. Ве молам, ве молам да ми испратите литература на персиски азик за оваа тема.

Беше задоволство да се погледне сликата на АНАХИТ, толку шармантна и здрав. Не зиното здрав е може да се почувствува само гледа ќи а не зината слика.

12 ноември 1966 година:

Беше вистинско задоволство да а добивте вашата многу интересна книшка Raw-Јадење во неговата персиска верзи а. Ви благодарам и се надевам дека мо ата сопруга подобро ќе а разбере темата. Се надевам и дека моето дете ќе биде ослободено од штетите на зготвената, неприродната храна!...И покра работата во медицинската организаци а се грижам за луѓе кои сакаат да следат хигиенски начин на живот. Кога бев во Турци а, се грижев за моите пациенти како природен хигиеничар. Сега во Израел треба прво да заработам за живот, па морам да работам во медицинската организаци а.

Порано или подоцна ќе морам да работам само на полето без дрога. Но без здравствено одморалиште ова нема да биде доволно задоволително, така што заедно со некои лекари натуропати бараме луѓе кои сакаат да ни помогнат! Се надевам дека во блиска иднина ќе ви кажам повеќе за тоа.

д-р ЈОЗЕФ РАЗОН, ул. Арлозоров 170/2, Кир ат- Малахи, Израел

***

Парк Болдвин, Калифорни а, 14 април 1966 година.

Драг при ателе:

Machine Translated by Google

Ми беше драго што а видов вашата стати а за сурово адење во „Репортер на планината Сион“ од Ерусалим, Израел. Уредникот е мо от брат. Мило ми е што кажа за тво ата книга во неговиот труд. Многу сум заинтересиран за повеќе литература за сирова храна, па затоа а испраќам мо ата нарачка, мо ата прва, биде ќи имам намера да а раширам оваа толку потребна вистина.

20 уни 1966 година.

Ги добив вашите вредни книги. Тие се само она што ми треба... ценам книгите многу, и се надевам дека многу луѓе од различни нации ќе ги на дат како што имав доволно среќа да го сторам тоа...

13 ноември 1966 година. Драго ми е што сега можам да нарачам уште некои ваши книги, „Сурово адење“. Тие се она што им треба на луѓето. Сакав да а испратам оваа нарачка многу порано, но чекав додека не можам да ги поштедам парите. Мислам дека следниот пат ќе можам да нарачам порано, биде ќи имам грижа за некои работи... Живеам сам, на 5 февруари 1967 година ќе имам 89 години, па не можам да излезам со книгите и да ги продадам како еден млад човек би можел. Во книгите ги пишувам моето име и адреса и им ги поза мувам на оние што ќе ги читаат. Сакам книгите да се движат наоколу за да не можам да ги дадам да лежам околу нечи а куќа... Се обидував да го следам методот на природна храна на добро што знаев скоро сите

последните две години. Цело ова предпладне работев во мо ата градина и не сум уморен...

ОРАФ. Карпентер, Калифорни а, САД

***

Алберта, 9 април“, 1966 година.

Почитуван господине,

Читател сум на „Mount Zion Reporter“ и ме интересира написот „Вредноста на сировата храна“. Јас имам 75 години МЛАД, и природно би сакал да имам корист од квалитетите на исхраната со сирова храна. Сум бил спортист во претходните денови - но посветен на диетите со готвена храна.

Machine Translated by Google

Проблемот е да се добие правилен вид зеленчук и овош е - без минерални ин екции, овде во Канада.

Џорџ Бе н САТЕРЛЕНД, Канада.

***

Свонси, 1 март 1964 година.

Почитуван господине Атерхов,

Почетокот на ануари, додека а гледавте програмата „ВЕЧЕРВА“ на мо от телевизор, бев наелектризиран од погледот на тво ата книга и од слушањето на неколку извадоци прочитани од неа. Бев многу заинтересиран да имам копи а од вашата книга. Затоа пишав до Би-Би-Си за потребните детали за издавачот итн. За жал, на кра от бев информиран дека тоа е недостапно во оваа зем а. Сепак, ми а испрати а единствената адреса што а имаа, па решив да ви пишам само за да ви се заблагодарам и да ви посакам успех во ширењето на вашата порака. Сесрдно се согласувам дека зависноста од храна е на штетниот од сите пороци. Каков поинаков свет би можел да биде ова, ако човештвото ги промени своите обичаи за адење, како што е наложено во вашата книга. Вашиот пример е на големиот напор за човечко добро во светот денес. Здраво за тебе — врховниот пророк на ово век...

29 април 1964. Колку среќен ден беше минатата среда кога пристигнаа вашата книга и писмо. Ме апсорбира, а понекогаш и ме запрепастува. Пред сè, повторно ме просветли и инспирираше. Уште како дете, кога запамтив неколку цитати во неделното училиште, а барав ВИСТИНАТА. ('И ќе а познаете вистината и вистината ќе ве ослободи'). Потрагата ме одведе низ различни цркви, до рационализам, потоа до вегетари анство со реформи во исхраната и лекување на природата и, на кра от, до теозофи а со единственото прифатливо (за мене) об аснување на животните проблеми - Карма и Реинкарнаци а. Колку долго патување беше тоа. И овде, конечно, гледа ќи а вашата книга, чувствувам „ОВА Е ТОА“. Ви благодариме за таков прекрасен подарок, а исто така чува те го вашето писмо...

Machine Translated by Google

3 февруари 1966 година. Беше голема радост повторно да се слушне од тебе и да научете од вашиот леток за многуте успеси постигнати од оние кои го следат вашиот пример... Ќе ве интересира да знаете за мо от сопствен внук. Во 1964 година доживеа нервен слом, а краток период беше во душевна болница. Набргу откако излезе, можев да му испратам копи а од тво ата книга... То почна да аде како патка на вода и прекрасно се опорави. Тоа го промени целиот негов поглед и личност, и то сега добро напредува во студиите. То е студент по уметност на Универзитетот во Манчестер.

Г-ѓа Гена Харис, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Англи а.

***

Саутсеа, 20 февруари 1964 година.

Почитуван господине,

Би бил должен доколку ми дадете детали како да доби ам книгата наречена „СУРОВО ЈАДЕЊЕ“ од АТЕРХОВ. Британската радиодифузна корпораци а во Лондон ми а даде вашата адреса биде ќи ме информираа дека книгата не може да се набави на британски. Многу би сакал да имам копи а.

19 март 1964 година. Многу благодарам за вашата книга за сурово адење“ што а добив минатиот четврток, на 12 март. Содржината на вашата книга беше навистина откровение за мене, на прекрасната книга што некогаш сум а прочитал за потребите и барањата на човечкото суштество. Исто така, мислев колку искрена и ми го грее срцето темата на книгата насекаде. Ја ценам должината на студирањето и времето што мора да се потроши во напорот за осмислување и подготовка на книгата. Ова е многу лош израз за тоа како навистина се чувствувам за тоа и ќе дадам се од себе за да ги заинтересирам другите луѓе, но нема да биде лесна задача да се знае што се луѓето и колку не сакаат да ги променат своите навики, особено во исхраната. оние. Како и да е, ќе се трудам максимално да ги убедам и да ги натерам да ви пратат по книга... Доколку сте заинтересирани, одвреме-навреме ќе ве известам како се одвиваат работите...

Machine Translated by Google

Г-ѓа VM Snelling, 26 Victoria Rd. Саутси, Хантс, Англи а.

***

Санта Роза, 27 ноември 1964 година.

Почитуван господине,

Имав задоволство да а прочитам вашата книга „Сурово адење“ и многу би сакал да имам една за сво а. Откако разговарав за тоа со два ца мои при атели, и тие се заинтересирани да доби ат една, па затоа приложувам налог за 4,50 долари за три книги... На многу сум желен да ги доби ам овие книги... Јас сум 100 проценти „суров хранител“ и го ширам добриот збор меѓу заинтересираните. Суровата храна ми го спаси животот.

21 ануари 1965 година:

По приемот на 15 копии од „Сурово адење“ со приложена фактура со ко а се бара сума од 10,00 УСД, приложувам банкарски нацрт... плус дополнителни 10,00 УСД за уште 15 копии од сурово адење. „Навистина а ценам можноста да им помогнам на луѓето да а разберат неопходноста од адење сирова храна, преку оваа ваша голема работа. Ви благодариме.

2 февруари 1965 година:

Еден примерок од списанието „Let's Live“ е ваш за да го прочитате на Мартин Ра неке стати а, „Авантури во сурова храна“.

Ово месец го носи моето писмо во кое раскажувам како мо от сопруг и ас почнавме да адеме 100 проценти сирова храна. Ние сме на многу ентузи асти за ова и ќе продолжиме да му помагаме на Мартин да го промовира ово начин на исхрана, колку што можеме.

Вашата книга „Сурово адење“ е едноставно прекрасна. Јас сум толку задоволен што дистрибуира те го меѓу луѓето кои го бараат ова знаење. Точно е дека моментално се многу малку, но верувам дека со тек на време ќе до де разбирањето ка многумина. Да се работи тивко со оние кои ќе слушаат е многу задоволувачко.

Machine Translated by Google

6 ма 1965 година:

Го добив вашето писмо со барање за задните издани а на „А де да живееме“, но ас Жал ми е, продавницата за здрава храна ги продаде сите примероци. Ви го испраќам изданието за ма и ќе продолжам да ги испраќам следните издани а освен ако не сакате да се претплатите.

Испратив копи а од вашето писмо до Мартин Ра неке за корекци а на неговата февруарска стати а како што е предложено.

Ќе бидам заинтересиран да имам копи а од вашиот втор том кога ќе биде завршен. Имав добар успех во продажбата на вашиот прв том и ќе сакам да задржам некои при рака.

Г-ѓа Хелен М.Булбек, 818 Cherry St. Santa Rosa, САД

***

Венеци а, Калифорни а, 29 септември 1964 година.

Почитуван господине Атерхов,

Ви благодарам многу за двата примерока од вашата книга „Сурово адење“ Многу уживав да а читам.

Престанав да адам готвена храна пред пет месеци. Имам 31 година и се чувствувам многу добро. Секо втор ден трчам 2-5 мил и на плажа, пливам, планинарам. Пред три недели се искачив на планината Витни за еден ден. Кружниот пат е 26 мил и, а самата планина е висока над 14.500 стапки. Мо от пулс е 58-60. Ви го кажувам сето ова за да знаете дека неварената храна е одговор на сите страдања на човештвото.

Можеби ќе бидам многу заинтересиран да а продавам вашата книга во Соединетите Држави (а можеби и во Канада). Ве молам дозволете ми да знам колку барате за 500 или 1.000 примероци...

6 февруари 1966 година:

Machine Translated by Google

Мо ата сопруга и ас сега сме речиси две години на 100 отсто сурова храна диета со на добри резултати. Во прилог Ви испраќам стати а, напишана од Ширли, мо ата сопруга, и отпечатена во списанието „ДА ЖИВЕЕМЕ“, ули 1965 година. Ви дозволуваме да а користите оваа стати а и приложените слики.
Една од сликите е онаа на еден наш многу драг при ател ко е суров веган. То се бори со лавови (африкански) со голи раце, а овие лавови ги имаат сите нивни заби и канџи. МИКИ СОЛОМОН се вика.

Никогаш не се чувствувавме толку добро во нашите животи, биде ќи храната а адеме сирова. Вашата книга е на добрата книга што а поседуваме за сировата храна и често а читаме вашата книга. Би сакале да а шириме вистината за сировата храна... Сметаме дека вашата прекрасна книга треба да им биде достапна на многу луѓе. Во прилог е налог од 20,00 долари...

Г-ѓа Ширли и г-дин Торвалд Бои, 1015 Венеци а бул. Венеци а, Ка. САД.

***

Колумби а, С.Ц. 7 ануари 1965 година:

Многу ми се допадна стати ата за вашата брошура СУРОВО ЈАДЕЊЕ“ во списанието Let's Live - декември 1964 година. Му напишав на авторот, Мартин Ј.
Фриц, а то ме советуваше да му пишам на британскиот вегетари ански магазин и тие пак ми а дадоа вашата адреса...

ГОСПОЃИЦА. ИРИНА ГОЛЕМОН, САД А

***

Извадок од писмо напишано од господин во Абадан, откако а прочитав мо ата персиска книга:

Абадан, 25 ули, 1965 година:

Почитуван господине Атерхов,

Тво ата мала книшка донесе голема промена во мо от ментален поглед, така што ас веќе се сметам себеси за сирово адец. Не знам

Machine Translated by Google

како да ви се заблагодарам. Не е претерување да се каже дека ти го должам мо от живот. Ти си Исус на нашето време, што им даваш живот на болните и на полумртвите, и колку е сладок живот!... Неверо атно ми се чини дека неко може да а прочита тво ата книга и да не го промени сво от начин на живот.

САДАРАТ, Абадан, Перси а.

***

По об авувањето на мо от голем том на ерменски, сурова адењето добива значителни следбеници во Ермени а.

Ереван, 24 март 1961 година.

Почитуван господине Хованесиан,

Централната библиотека на Академи ата на науките на Ермени а со благодарност го прими првиот том од вашата работа со наслов „Сурово адење“. За да ги задоволиме барањата на нашите бро ни читатели за вашето дело насловено „Сурово адење“, ве молиме испратете ни пет примероци од првиот том, со оглед на тоа што двата веќе испратени примероци се секогаш во оптек и има значителни доцнења во исполнување на барањата на голем бро читатели“.

АКАДЕМИЈА НА НАУКИТЕ НА АРМЕНИЈА, Х.МЕХЕРИАН,
Директор на Комплетна секци а.

***

Ереван, 20 ноември 1961 година.

Почитуван господине Хованесиан,

Добивме десет примероци од првиот том од вашето дело под наслов „Сурово адење“, претставени во нашата библиотека, за што изразуваме искрена благодарност.

Ереван, 16 уни 1965 година:

Machine Translated by Google

Дирекци ата на Државната библиотека на Ермени а сака да а изрази сво ата искрена благодарност за шест примероци од вашата книга со наслов „По патеките на сурово адење“, што и а подаривте на Библиотеката.

Бро от на заинтересирани за сирово адење постепено се зголемува и многу од нив сакаат да ги имаат вашите книги. Дали би можеле да ни дозволите да имаме уште неколку примероци од вашите публикации?

МИНИСТЕРСТВО ЗА КУЛТУРА, АРМЕНИЈА,

ДРЖАВНА БИБЛИОТЕКА АМ МИАСНИКИЈАН НА РЕПУБЛИКАТА,

АРАЗИ ТИРАБИЈАН, директор.

***

Последователно често испраќав дваесет до триесет примероци од моите книги на оваа библиотека, без да се очекува никакво враќање или надомест. За жал, поради проблемите и ограничувањата наметнати на луѓето од Советскиот Со уз (диктатура против приватното тргување) ги исполнувам сите барања за книги добиени од Советскиот Со уз целосно бесплатно, без разлика дали таквите барања доаѓаат од авни институции или приватни лица.

Извадоци од писмо напишано од еминентниот (ермински поет), Јован Шираз:

Ереван, 4 ануари 1962 година.

Почитуван Тер Хованес ан,

Случа но наидов на вашата восхитувачка книга со наслов „Сурово адење“. Вие сте предодредени да станете големиот спасител на целото ова полуумно човештво. Вашето откритие, сурово адење, е исто толку големо како она на големиот Дарвин; навистина, тоа е поголемо и похуманитарно, не, би требало да кажам пофилантропски, од сите големи открити а од претходните векови. Но, за жал, пред вас стои непобедлива карпа. Ако само ова слепо доенче, ова таканаречено човештво, кое е измамено со ил адници години, би

Machine Translated by Google

се вразуми, остави го огнот и те следи по разумниот пат што си го отворил, таму ќе исчезнат насилничките де стви а од внатрешноста на човекот. Но, човештвото, со сето ова мноштво раси и племиња, сè уште брзо се прилепува за огнот, како што мовот се прилепува на карпата. Таа не а напушта сво ата готвена храна што носи смрт, и нема да а напушти уште... Сепак, ти го бакнувам тажното веѓо и се радувам на помислата дека си роден Ермен. Ти си навистина бесмртен...“

Хованес Шираз, Ленини ан 20 Ереван.

***

Уште од детството, пишувачот на следново писмо, млад студент, страдал од многу болести, вклучува ќи сипаници, шарлах, заушки (паротиди), малари а, ангина, разни настинки и катари, уво, забоболка, запек, ди ареа, хемороиди, апендицитис и хронично воспаление на жолчното кесе (холециститис) . Денешното сурово адење го ослободило од сите тие страдања, за што а изразува сво ата благодарност во следните редови:

Ереван, 5 февруари 1964 година.

Драг мо учител, ми недостига зборови да го изразам чувството на благодарност и восхит што го забавувам кон тебе веќе со месеци, биде ќи сите зборови изгледаат смешно несоодветни.

Со еден магичен потег до довте да ставите кра на кошмарот што го прогонува мо от живот, исто како што, без сомнение, ќе го правите истото и за другите луѓе, додека самата причина за то кошмар не биде искоренета - благодарение на вас.

До довте да го отфрлите тоа слепило со отворени очи, таа глувост со остри уши и тоа несвесно лудило во кое бев потопен, како и сите други.

До довте со волшебна светилка за да се прикаже на сводот на небото тоа лице кое беше навистина мое и за кое дотогаш можев само да сонувам и да претпоставувам.

Machine Translated by Google

Се поклонувам пред тво ата блескава фигура и те поздравувам како човекот кому му должам повеќе отколку што сум му должел на неко друг.

Се поклонувам пред тво ата с а на фигура и те поздравувам како херо чие име денес е посто ано на усните на оние што ги спасил, но утре ќе биде на усните на сите.

Се поклонувам пред тво ата с а на фигура и те поздравувам како крстоносец за вистинска цивилизаци а, вистинска наука, вистински напредок и како борец за светла, цивилизирана, научна иднина.

Армен Вштуни, Перспектива Ленин 20, Ереван, Аремени а.

***

Ереван, 29 март 1964 година.

Почитуван Јоване,

Само неколку редови за да знаете дека суровото адење имало уште еден регрут, чи а причина за усво ување на новата форма на исхрана не се заснова на некакво чувство на оча предизвикано од неко а болест или друго, туку на идеалите инспирирани од вашите големи мисли. .

Морам да признаам дека има голем бро пречки на мо от пат, биде ќи татко ми е биолог, додека брат ми е лекар, а во семе ството ас сум единствената ко а се храни со различна (нормална) исхрана. Сега веќе девет месеци се префрлив на новиот начин на исхрана и уживам одлично здрав е. Ми се чини дека буквите како ова, кои доаѓаат до вас од сите краишта на светот, ќе се размножуваат во геометриска прогреси а и дека нема да имате слободно време да ги читате редовите на благодарност упатени до вас. Вашето откритие ќе остане во истори ата.

***

18 уни 1965 година.

Machine Translated by Google

Пишувам од Ленинград. Овде ги продолжувам студиите на Конзерваториумот. Биде ќи сум секогаш со вас, ви ги испраќам моите на добри желби, уверен во вербата дека времето е на ваша страна. Лекарските прегледи што ми ги направи брат ми секогаш даваат задоволителни резултати. Навистина се чувствувам многу добро, додека мо ата тежина се зголемува полека, но сигурно.

H. SVATCHIAN.

***

Ереван, 6 ануари 1965 година.

Почитуван господине Хованесиан,

Веќе шест месеци вежбам сурово адење. Има ќи целосно познавање на прекрасниот прием што ѝ го приредите на вашата книга во секо дел од светот, не сакам да навлегувам во детали и да ги повторувам вообичаените пофалби. Без сомнение, концепци ата за сурово адење е на големата победа постигната од човечкиот ум во текот на целиот цивилизациски тек.

Не сакам да пишувам за моите лични искуства, биде ќи, Откако ги прочитав извадоците цитирани од вас од различни писма на благодарност, сфаќам дека моите реакции се во целосна согласност со реакциите што ги доживуваат другите консументи на природни прехранбени производи.

Од посебно значење се психолошките промени кои веднаш следат, доколку навистина не им претходат на физиолошките реакции.

Дозволете ми да ви се заблагодарам за уникатниот подарок што му го подаривте на човечкиот род.

Владимир Хачатури ан, ул. Абовиан бр. Ереван бр. 38.

***

Божиќна порака од една млада дама во Москва:

Machine Translated by Google

Москва, 20 декември 1964 година.

Почитуван господине Атерхов,

Со задоволство ви ги испраќам честитките за сезоната заедно со мо ата лична благодарност и моите на добри желби за победа на вашата голема и хумана работа.

Ваш следбеник, ко се опорави од не зината долга и сериозна срцева болест.

Потоа, во писмо од десет страници таа а дава целосната приказна за неа болест и закрепнување, од кои следново е резиме:

31 март 1965 година:

Се префрлив на сурово адење во ноември, 1963 година. Оттогаш го правам тоа никогаш немал момент на сомнеж. Во тие денови веќе имав истори а на срцеви заболувања кои се протегаа во период од девет години.

Но, да почнам од почеток. Кога имав осум или девет години стар имав напад на ревматизам. После тоа околу десет пати годишно добивав ларингитис, грип и настинки од секаков опис, кои обично трае а шест до десет дена. Постепено се разви хроничен тонзилитис. На четиринаесетгодишна возраст, лекарите откри а митрална валвула во моето срце и подоцна откри а ревматски кардитис. На петнаесет ми ги извади а кра ниците. Посто ано страдав од продолжена болка во срцето, невритис, слабост и несоница. Краткиот сон што следел по неколкучасовни маки бил проследен со застрашувачки кошмари. Кога се разбудив во ноќта, се плашев од темнината. Во целина, три или четири месеци од годината поминував во кревет. Со значителна тешкоти а се искачив на само едно скалило; Секогаш бев лишен од прошетки, физички вежби, пливање, патување, читање и многу други задоволства и рекреации.

Секогаш бев под грижа на лекарите. Ме 'лечеа' средства за пирамидон, аспирин, антибиотици, аналгетици, вазодилататори, спиечки и други слични лекови. Мо от организам продолжи да протестира во а

Machine Translated by Google

изненадувачки начин против тие мерки и мо ата состо ба постепено се влошуваше. Биде ќи бев убеден во неефикасноста на таквите лекови, конечно ги отфрлив сите.

Ве молам, простете ми што го окупирав вашето внимание со таква минута детали. Ми се чини дека ќе ве интересираат, особено што промената се случи на зачудувачки начин. Без никакви тешкотии се откажав од готвените оброци. Суровата храна во мене разбуди при атно чувство на внатрешно прочистување и лесноти а. Скоро преку ноќ срцето престана да ме загрижува. Додека порано чувствував болки во пределот на срцето не само еднаш неделно, туку речиси СЕКОЈ ДЕН и тоа со ЧАСОВИ НА КРАЈ, во првата година од моето сирово адење не одев во кревет ниту еден ден. , а болките во моето срце беа ограничени од шест до осум МОМЕНТАРНИ болки со мала последица.
Веќе година и пол немам ниту еден напад на грип или настинка. Во првите месеци моите главоболки ЦЕЛОСНО ИСЧЕНАА. Но, на големото чудо за мене беше фактот што почнав да заспивам за НЕКОЛКУ МИНУТИ по повлекувањето во кревет. Мо от капацитет за работа се зголеми; Мо ата поранешна дисипаци а, нервната напнатост и раздразливост исчезнаа.

Есента отпатував за Ермени а и работев во „Матенадаран“ (Репозиториум за ракописи). Каква радост беше да се пешачи дваесет и пет до триесет километри на ден во планините, а потоа да се врати дома со целосна подготвеност да а повтори претставата одеднаш. Станав слободно човечко суштество, кое природата конечно го прими во не зините пазуви. Ова е навистина голема среќа, за што уште еднаш сакам да изразам искрена благодарност.

Москва, 16 август 1965 година. Моето здрав е продолжува да ми дава сите задоволство, особено што мо от организам претрпе доста тешки искушени а на ментален и нервен напор (хипертензи а), како и значителен физички замор при планински патувања.

Наскоро ќе а завршам втората година од моето сирово адење. Никогаш повеќе не можам да помислам да се повлечам од сурово адење. Прашањата што ти ги поставив се чисто за просветлување и не смеат да создаваат

Machine Translated by Google

ти на малку се сомневаш во мо ата иднина. Пред сѐ, за мене физичките аспекти на прашањето се од помала важност од духовните основи, кои отсекогаш биле цврсти и непоколебливи.

Олга Керенска а, 3-Фрунзе Св. Москва.

***

Биде ќи моите книги не се лесно достапни во Советскиот Со уз, убедените суровини таму преведуваат резимеа од моите публикации на руски и дистрибуираат дупликат копии од нив меѓу своите при атели. Многу луѓе потоа ги копираат тие резимеа едни од други. Следното е дел од долго писмо напишано од една постара Русинка ко а живее во областа на Москва:

Химки, 25 април 1965 година.

Не можам да се изразам или, подобро кажано, не можам да на дам соодветни зборови со што да ви а изразам мо ата безгранична благодарност. Нема награда на ово свет досто на за да се компензира вашиот свет труд за спасение на телото и душата на човештвото, вашето „СУРОЈАДЕЊЕ“. Се поклонувам пред вас и не само пред вас, туку и пред личноста ко а ми го донесе ово скапоцен рецепт за здрав е, ко содржи неколку делови извадени од вашата книга. Лично, немав доволно среќа да а видам вашата книга. Мо от при ател - поранешен учител -

ги препишала не од тво ата книга директно, туку од тетратка на една не зина при ателка - исто така поранешна учителка, и токму оваа госпоѓа сега ти ги пишува овие редови, биде ќи мо от сопствен вид е слаб. Гледам само со едно око и тоа со помош на лупа, инаку требаше многу порано да ти се заблагодарам.

Почнав да вежбам на 15 февруари и оттогаш не конзумирав варена храна, дури ни леб... На 15 август 1966 година ќе имам деведесет години. Јас сум поенергичен од сите мои при атели, а ово факт го потврдува други, исто така.

Карповна Мари а Ивановна, ул. Февралска а бр. 12, Химца.

Machine Translated by Google

***

Сундсвал, 12 август 1965 година.

Почитуван господине Хованесиан,

Тетка ми и не зиниот сопруг, кои се и два цата лекари во Ереван, по име Даниел ан, ми пишуваат дека извлекле голема корист од вашите препораки и топло ме поттикнуваат да го прифатам вашиот метод на исхрана и лекување. Оттука, би сакал да ве прашам дали можете да ми испратите примерок од вашето дело со наслов „Сурово адење“, за што однапред ви благодарам.

Јас сум гинеколог од Истанбул. Во последните две години имам работел во болница во Сундсвал, Шведска. Со голем интерес и гордост ќе а прочитам тво ата книга и твоите упатства, од кои многу луѓе веќе извлекоа толку голема корист“.

Д-р Шабух Седик ан, Лансласарет, Сундсвал, Суде.

***

Москва, 19 ноември 1966 година.

Почитуван господине Атерхов,

Изненадувачки сум воодушевен од асноста и едноставноста на вашите мисли. Дали е навистина возможно да се об асни толку големо откритие на толку едноставен начин? „Ох човеку! Природата ве создала и хранела вас и вашите клетки со сурова храна. Сè додека не сте целосно запознаени со структурата и функционалните активности на тие клетки, не а нарушува те нивната работа со помош на разни неприродни, отровни материи.

Мо ата сопруга и ас сме и два цата постдипломци. Јас сум физичар, а таа е лекар.

Ние сме многу заинтересирани за вашата работа...

Machine Translated by Google

МИХАЛ МИНАСИЈАН.

***

Џермук, 6 март 1966 година.

Здраво за тебе, научник на научниците! Здраво за тебе, учителу на човештвото!

Јас сум асистент на лекар во здравственото одморалиште во Џермук во Ермени а. Јас се занимавам со сурово адење од 4 ноември 1965 година, биде ќи бев убеден во вашата книга. Сигурен сум дека ќе се излечам со методот што го пропагирате. Уште од 1947 година боледувам од ревматизам, полиартритис и нарушувања на коронарните артерии. Од 1963 година, моето здрав е уште повеќе се влоши, поради сериозно воспаление на бубрезите, од кое можев да доби ам само делумно олеснување со адење лубеници.

Од шестиот ден на сурово адење чувствував силни болки во зглобовите, но тие последователно престанаа... За време на реакциите што се случи а на сурово адење, не доживеав отекување на зглобовите што порано го придружуваше секо напад на артритис. Ниту, пак, страдав од пароксизмите на треска и капки кои се по авуваа секогаш кога состо бата на моите бубрези се влошуваше. Сега уживам во навистина здрав сон и пулсот ми падна од 120-140 на 90-

100 отчукувања во минута (под услови на напрегање). Поминаа ноќните болки во моето срце, првутот на главата и потењето на нозете. Веќе ослабев пет килограми и ревматските болки ми исчезнаа. Се чувствувам доста добро и мо ата сила посто ано се зголемува.

Мо ата сопруга и мо от шестгодишен син исто така посво уваат сирово адење. Ќе го воспитам мо от трет син - сега веќе еден месец - на ист начин како што а воспитавте вашата ќерка Анахит.

Драга мо а учителка, ас работев како асистент на лекар осумнаесет години и сега на триесет и седум години ќе завршам дописен курс на Педагошкиот институт. Сепак, во вашата книга конечно ги на дов одговорите на неколку

Machine Translated by Google

проблеми кои ме мачат долго време - одговори кои не можев да ги на дам никаде на друго место. „Еден од тие проблеми е зошто бебињата не можат да одат како малите на другите животни од првиот ден од нивното раѓање. Сега сум убеден дека причината за ова и за многу други физиолошки дефекти ка децата е да се бара во готвеното храната што а консумирале нивните родители и предци.Според мене, по три или четири генерации суровини, сите тие дефекти ќе бидат отстранети.

д-р Вачаган Гаспари ан, Џермук, Ермени а.

***

Мо ата на стара сестра живее во Ереван. Редовно и праќам големи пакети на книги, кои им ги подарува на оние кои се тешко болни или кои се убедени дека адат сурова. Еве неколку извадоци од не зините бро ни писма:

„Драг мо Аршавир, знам дека ова писмо ќе ти донесе големо задоволство. Суровото адење бележи брз напредок и во Ереван и во другите провинции. Не поминува ден, а неко да не ми заѕвони или да не ме посети. Доаѓаат да бараат совет или да побараат книги. Ги подарувам твоите книги на оние на кои навистина им е потребна. Има неограничена побарувачка за книги, кои минуваат од рака на рака и набргу се распаѓаат. Многу ме загрижува вашата навика да испраќате бесплатни книги на сите што прашуваат. Како можеш да поднесеш толку тешки трошоци?

Не можете да сфатите колку пациенти се излечени со сирово адење, кои навистина ви се благодарни. Луѓето овде се сите хуманитарци како тебе. Штом неко си го поврати загубеното здрав е, то а презема задачата да ги излекува своите болни роднини и на то начин уште пет-шест други закрепнуваат од сериозни нарушувања. Потоа доаѓаат ка мене и ги раскажуваат своите искуства. Луѓето кои не можеа да мрднат ниту чекор, сега можат да пешачат десетици километри.

Machine Translated by Google

Еден од тие пациенти страдал од едем на рацете и стапала дваесет години, а тежела не помала од 115 килограми. Откако усвоил диета со сирова храна, изгубил 10 килограми за 20 дена. Неговиот син рече: „Татко ми, ко порано не можеше да ги движи рацете и нозете, сега оди како дете". Посто ано те благословуваат тебе и Анахит. Друг пациент боледувал од воспаление на неговите гласни акорди, со речиси целосно губење на гласот. То сега целосно го опорави своето здрав е по диета со сурова храна од само месец и половина. Повторно, млад човек од 28 години имал гноење на бубрезите, придружено со општа капка на целото тело. Неговата состо ба беше толку сериозна што за него беа отфрлени сите надежи, но сега е доста добро благодарение на тоа што аде сирово. Има толку многу слични случаи што е сосема невозможно да се пишува за сите нив. Според нивните сопствени проценки, само во Ереван сега има 2.500 суровини, од кои многу долго време биле тешко болни, но сега уживаат совршено здрав е. Луѓето се лекуваат од болести на срцето, солени конкременти, висок крвен притисок, чир на желудникот, воспаление на бубрезите, црниот дроб и жолчното кесе, калкули и многу други многу сериозни нарушувања.

И самиот бев многу болен. Страдав од висок крвен притисок со зуење во ушите и имав воспаление на црниот дроб. Порано два-три пати дневно ми крвареше од носот, чувствував слабост и лошо спиев. Моето срце беше во толку лоша состо ба што секо а вечер се прашував дали повторно да видам дневна светлина. Но, сега спи ам толку брзо што не слушам дека семе ството оди на работа наутро. Навистина, понекогаш се чувствуваат вознемирени кога ќе станам предоцна, мисле ќи дека мора да сум болен. Слабив прилично многу и колку и да одам, не се чувствувам уморен - на големо изненадување на сите.

Оние што адат сурова негуваат при ателски односи еден со друг. Една вечер бев поканет во домот на Колози ците. (Г.

Machine Translated by Google

болница, то премина на сурово адење и целосно се опорави од сво ата болест. Неговата сопруга имала габична инфекци а (бластомикоза). По четири месеци сурово адење, не зините нокти почнаа да растат и кашлицата исчезна. Нивната ќерка се омажи, а помина бременоста со сирово адење и го роди своето дете без трага од крварење, таа сега го воспитува своето дете на сирова храна.)

Имаше триесет и два ца комплетни суровачи, покра нивните четиричлено семе ство. Зборовите не ми успеваат да го опишам пречекот што го добив од нив. Имаа подготвено на убава и раскошна трпеза, натоварена со апетитни сирови салати, пет-шест вида исклучително вкусни сирови курви, од кои едниот го нарекоа Анахит, специ ален пилау од индиска пченка украсена со сушено овош е натопено во вода. и сите видови свежо овош е и аткасти плодови. На кра от внесоа солено адење од мешана пченица, овес, ореви, суво гроз е.

Сите гости беа лекари, уметници, музичари и предавачи. Тие одржа неколку говори. Конечно се покажа дека тоа е триесетгодишнината од свадбата на г-дин и г-ѓа Колози ан.

Прилично голем бро лекари станаа суровини. Еден млад лекар и неговата сопруга, ко а исто така беше лекар, до доа да ме видат од здравственото одморалиште во Џермук. Ми рекоа дека имаат четириесет до педесет пациенти дневно, на сите им требаат твоите книги. Ме увери а дека побарувачката за твоите книги може да достигне ил адници. Докторот во Спитак одржа предавање за колерата, на кра от од кое зборуваше за сурово адење и а советуваше сво ата публика да добие примерок од вашата книга и, откако внимателно ќе а прочита, да ги спроведе не зините препораки во пракса.

Од Кировакан ми до де преподобен доктор шеесет и четири години. Ми кажа дека бил тешко болен, но дека, заедно со неговата сопруга, посвоил сурово адење пред повеќе од една година и како резултат на тоа го закрепнал своето здрав е. То исто така ми кажа дека директорот на Катедрата за нутриционистичка хигиена во Медицинскиот институт во Ереван, д-р А. Харот уни ан* одржал предавање во Кировакан во присуство на лекари, пациенти и, пред сè, суровини. На кра от од предавањето,

Machine Translated by Google

прашањето за сурово адење се по ави на дискуси а. Голем бро суровини, кои со месеци лежеа во болниците без никаков резултат, а сега беа излечени со сурово адење, побараа да се испитаат нивните болнички досие а и да се направат соодветни споредби со нивната сегашна состо ба. Тие, исто така, сакаа да знаат зошто говорникот авно го критикуваше суровото адење без да ги испита релевантните факти. Еден од сурово адците дури станал и го прашал докторот од Кировакан дали го препознава. Откако доби негативен одговор, то продолжи: „Јас сум пациентот чи случа го сметавте за прилично безнадежен и кого го отпуштивте од вашата болница за да умрете дома. И денес, благодарение на сировото адење, имам совршено здрав е'. Докторот стоеше занемеен“.

Сиранош Бабахани ан, Пушкини 33, Ереван.

*Ово човек (Харотиун) претходно вметнал стати а во а весник наречен „Комунист“!! об авено во Ереван (1964, бр. 17I), во ко без целосно негирање на придобивките од сировото адење! То а ограничил неговата употреба само на ограничени случаи на одредени болести, а во исто време ги пофалил штетните животински протеини и вештачките витамини. Конечно, то ги предупредил своите читатели да не се хранат со природни намирници без совет од лекар. На овие тврдења ас веќе дадов скршен одговор во моето ерменско дело насловено „По патеките на сурово адење“.

***

Оваа дама е свекрва на познатата ерменска пе ачка (Офели а Хамбарџум ан), многу интелигентна дама ко а досега ми напиша тринаесет писма, некои од нив ќе ги спомнам на следниов начин:

20 ноември 1966 година:

Почитуван господине Хованесиан,

„Пред речиси два месеци, со таква возбуда, ентузи азам и вкус, од збор до збор, а прочитав тво ата книга за сурово адење, ко а ми беше поза мена за само еден ден, што пенкалото не може и не може да го опише. Бев слепо

Machine Translated by Google

брза   ќи кон смртта, со белег на лажно тело залепено на моето лице многу години. Но, исчезна рано при сурово   адење.

Сè уште немав завршено со читањето на тво   ата маестрална книга, кога во корпа за отпадоци ги испратив сета зготвена храна и лекови шишиња и капсули кои никогаш не беа одвоени од мене. Беше мо   от 61 роденден кога го прифатив ово подарок од тебе и решив да бидам суров веган. Никогаш нема да го заборавам ово ден; Можете многу добро да погодите какви промени настанаа во моето уништено тело. Во изминатите години под притисок на разни болести имав проблематичен живот. Особено задушливата кватер-ова болест и неподносливиот иши   ас ми го украдоа сонот. Откако се ослободив од суровиот стисок на болести, станав активна, силна и витка личност и трчав наоколу како елен по цел ден. Не можам да на   дам зборови да   а изразам мо   ата благодарност; О гени   на гени   алци, драг мо   при   ателе...

Ве молиме прифатете ги поздравите на една далечна при   ателка ко   а е горда што таа е последна името е исто како твоето (Ter Hovannessian). Сега не можам да поднесам како луѓето внесуваат токсични материи во нивните тела? Страдам кога ќе се сетам како, поради незнаење, ги канев моите на   блиски во мо   ата куќа и им давав готвени намирници со свои раце.

Пред да   адам сирово, чукањето на срцето ме информираше за мозочен удар, ко според мене се сметаше за при   атна и лесна смрт, но сега сакам да живеам за да читам со свои очи и да слушам со моите уши дека името на брат ми е на   азиците на целиот свет. Работата ти е мудра, зготвената храна мора да се собори, победата ќе ти до   де. "

2 август 1967 година:

„Сега совршено здрав и просперитетен, како вистински човек, испраќам ти моето трето писмо. Чувствата на моето срце се толку многу што не можам да ги напишам на харти   а; Ти го должам моето сегашно здрав   е, о спасител на човештвото, о драг мо   брат, може ли да те наречам брат?

Кога не добив одговор од тебе за моите две претходни писма,   а поза   мив тво   ата голема книга од моите при   атели и сета   а препишав во три дебели тетратки. Сега оваа копи   а се менува. Подоцна дознав дека сте пратиле книги и писма, но тие не стигнале до мене.

Овде, бро   от на верници во сурово веганство се зголемува од ден на ден ден; Меѓу нив има и лекари. Повеќето од нив доаѓаат ка   мене за

Machine Translated by Google

некои прашања, промовирам сирова храна; Правам колачи, алва, салати и суров долме и им ги покажувам на луѓето, ги печатам нивните упатства и ги делам меѓу луѓето, го пишувам твоето име на колачите со суво гроз е; Купив една од овие колачи за сестра ти. Таа плачеше, ме прегрна и ми рече: „Од денес сме две сестри, вратата од мо ата куќа е секогаш отворена за тебе“. Таа ми го даде вториот том од тво ата книга.

Често а срекавам сестра ти, ги читам твоите писма и документи, гледам фотографиите, со големо сочувство ги погледнав фотографиите на твоите две деца кои беа потрошени од „за акнувачка“ храна и „ефективни“ лекови; Тие се жртвувани, но наместо тоа, денес ил адници луѓе се спасени од сигурна смрт и испраќаат поздрави во нивниот спомен. Големите гени алци во минатото поради ваквиот тип на храна и лекови а остави а сво ата работа недовршена и пропаднаа...а само вие а откривте оваа та на. Нека е нем азикот ко се осмелува да ги негира овие факти.

Сега да зборувам малку за себе. Мислам дека би било интересно за да знаеш каков бев пред да почнам да адам сирово и каков сум сега. Имав седумнаесет години кога имав силни болки на десната страна на грбот. Лекарите не можеа да а разберат причината и само ми направи а непри атно со лекови и масажи. По шест години, конечно ме однесоа во болница, умира ќи. Се испостави дека мо от десен бубрег е полн со камења и гно . Професорот што ми го оперираше бубрегот беше интелектуалец ко , да беше жив, со двете раце ќе ги потпишеше твоите открити а; Ми кажа дека докторите ти изеле половина од бубрегот поради масажи и штетни лекови и се насмеа. Ми нареди засекогаш да заборавам да адам месо, а ца, кисели краставички, минерални води и солена храна и да адам повеќе зеленчук и овош е.

Оваа наредба а следев две-три години, кога се чувствував подобро, повторно почнав да адам сè. Малку по малку, мо от апетит се зголемуваше и мо ата тежина се зголемуваше од ден на ден; Како и другите, мислев дека ова е знак на здрав е, но испадна спротивното. Прво почна силна главоболка, потоа ми отекоа нозете и на четириесет и четири години вештачките заби беа заменети со природни заби. Мо ата телесна тежина достигна осумдесет и два килограми; Скратен здив, хронична кашлица, палпитации и кисел стомак ме опкружи. Подоцна се по ави гушавост, ко а

Machine Translated by Google

ми го опкружи вратот како тврдо а це. Докторите сакаа да оперираат, но ас одбив. Потоа, иши ас, артериосклероза, крвен притисок, хемороиди, гихт итн., ми го ослабеа целото тело до таа мера што не можев да одам.

Мо ата соба беше како аптека од таблети аспирин, пирамиден, валокардин, милокардин, аналгин, белоид, каподи азит и други отрови, кои сочинуваа половина од мо ата храна. Бев разочаран од докторите и биде ќи сите велеа дека овие симптоми се поврзани со годините, мислев дека дошол кра от на мо от живот. Бев уморен од ово свет и само посакував еден обичен мозочен удар да стави кра на овие понижувања. Не ми падна на памет дека може да се по ави чудо и да ме спаси од ово кошмар. Но, ова е споено. Сега ѓаволот од седумнаесет килограми е исчезнат (писмената заборава дека не зиното првобитно тело има акумулирано седумнаесет килограми свежи и здрави клетки во ово период на сирово адење, односно ѓаволот не бил седумнаесет килограми, туку триесет и четири килограми, а можеби и повеќе) и одам од едниот до другиот кра на градот со вистинска тежина од шеесет и четири килограми и со тежок багаж се качувам по 132 скалила од фабриката за коњак до ќерката на сестра ми ко а е таму на клиниката и затоа што работниците а тамошните доктори се целосно запознаени со мо ата претходна состо ба, се изненадени. Посебно кога ми го земаат притисокот и гледаат тринаесет наместо деветнаесет. Ова ќе ги натера да го променат своето мислење и всушност вистината ќе победи. Подготвувам вкусна сурова веганска храна во мо ата куќа и им а носам, тие адат и велам: „Хованес ан своите книги ги испраќа на целиот свет бесплатно. Јас ги третирам луѓето и со сирова храна, адете колку сакате“. Во оваа среќа живеам веќе десет месеци...

Сакам да кажам неколку зборови за мо ата детоксикаци а. Болките од моите болести беа толку интензивни што не ги почувствував првите реакции на детоксикаци а, само што повеќе адев, толку повеќе не можев да се наситам. На левата страна од телото ми се по ави црвен осип, ко исто така беше болен, но набрзо се реши. Кожата ми се исуши на некои места, чешаше, првут и се подобри; Бо ата на мо ата урина понекогаш беше светло црвена, а понекогаш бела и густа, но сега е бистра како вода. Имав неколку силни главоболки кои се подобри а сами по себе. Од првиот ден на сирова храна, заборавив дека има лек на ово свет. Не можам да вер

Machine Translated by Google

мо   ата бела коса сега стана сива и се обновува во првобитната бо   а“.

Писмо бр.12 - 7 ма   1971 г

„Имам толку многу новости што не знам од каде да почнам и каде да завршам. Еден ден отидов во болница за некои административни работи, видов докторка како   а држи вашата книга во раката, собира   ќи неколку други лекари околу неа. и со ентузи   азам об   аснува   ќи како не   зиниот зет бил спасен од тешка бубрежна болест со сурово веганство. Тогаш таа рече: „Во оваа книга е и писмото на свекрвата на Офели   а Хамбарсуми   ан.“ Изгледа дека не не ме познаваш. Ја погледнав книгата и видов дека е фотокопи   а од истата книга што   а потпишав и   а дадов на луѓето. Биде   ќи тво   ата книга е многу ретка, ќе биде фотокопирана за да можат повеќе луѓе да   а користат. Кога ова докторката ме препозна, ме замоли еден ден да одам ка   пациент.

Поранешниот пациент по име Озони   ан, сега целосно здрав, организираше раскошна забава; То   е ветеринар, неговата сопруга е докторка, брат му е универзитетски професор, неговата сопруга исто така докторка, заедно се собраа неколку новинари и некои нови суровини. Д-р Абаџи   ан од Кировакан, влезе со неколку нови следбеници што   адат сирово.

Озониан напиша писмо на тво   ата стара адреса пред една година кога беше тешко болен, но мислам дека не стигна до тебе. Ова писмо е толку интересно и вредно што го препишувам и ви го испраќам. Како што можете да видите во писмото, пред една година то   беше толку болен што се разочараа од него, но сега то   а работи сво   ата работа со потполно здрав   е; Писмо од Озонците:

„Не знам на ко   азик да го изразам моето изненадување и почит кон вас ко   сте на   големиот филантроп и на   големиот научник на оваа возраст. Иако како последица на моето заболување на бубрезите,   ас сум толку слаб што не можам да пишувам неколку зборови дури и до моите на   блиски роднини, но ти пишувам со сета радост. Ти си единствената личност на целиот свет на ко   а можам да и пишувам, но не можам да пишувам. Брат ми   а донесе тво   ата книга и инсистираше на тоа Ја прочитав, седнав во кревет само за да не го навредам и неволно почнав да   а читам книгата ко   а беше искината од премногу читање; но не можев да се откажам од оваа волшебна кн

Machine Translated by Google

затоа што неговиот остар и страствен азик, како и твоите длабоки и железни мисли, го маѓепсаа целото мое битие. Токму трагичната смрт на овие деца ве испрати во скриените визби на научниот океан во потрага по вистината. Длабоката тага ве натера да станете сонце на биологи ата. За ова, хуманоста им е должна на вашите две деца и нивните имиња секогаш ќе останат во сеќавањето на народите. Откако а прочитав тво ата книга, веднаш отидов сирово и без да го чекам исцелувачкиот резултат, изразувам благодарност. Затоа што бев сигурен во вистинитоста на твоите из ави; Биде ќи ас сум ветеринар и многу сум запознаен со биологи ата, би можел подобро да а разберам големината на твоите зборови. Сите идеи за биолошката наука, кои беа длабоко вкоренети во мо от мозок со децении, се смени а за еден ден. Сигурен сум дека иднината ќе се поклони пред тво ата големина, биде ќи никогаш не било скриено големо откритие. Имам 40 години. Имам хроничен нефритис, состо бата ми е многу сериозна. Азот во крвта ми е 65-90 и не се намалува. Лежам во кревет, само дишам за тебе, сигурен сум дека ќе бидам добро. Ќе ѝ бидам должен на ма ка ми што ме роди и вам должен за продолжувањето на мо от живот, засекогаш...“

Уште една интересна вест: еден од новинарите на списанието „Science & Life“ до де во Ереван од Москва за да спроведе истражување за разво от на живите суштества.

Неколку лекари и искусни суровачи се собраа во куќата на еден репортер ко аде сурова и то напиша извешта . Ме бараше и на 15 ноември 1971 година, писмото бро 13 (имав напишано детално писмо до уредникот на весникот „Авангард“) очигледно има ефект, биде ќи телефонски бев информиран дека специ алист за дигестивни болести систем, професорот Џиван Шмавоњан , сакаше да се запознае со мене и некои други суровини. Што да правам освен да направам забава за активните суровини. Неколку дена пред забавата, зедов одмор од канцелари а и без никаков срам се обидов да поставам маса што ќе биде нова и за живите адачи.

Суров леб, бисквити, басак, како и разни сирови џемови од цветни листови, семки од калинка, дури и од зелени ореви што ги правам секо а година на пролет, а и со разни салати, имав украсено

Machine Translated by Google

три големи маси толку многу што е тешко да се каже. Едно време нико не се осмели да ги допре трите големи колачи на кои свети твоето име. Конечно го пресеков и го пуштив. Трпезата стенкаше од тежината на овош ето и овошниот сок!



Во средината се гледа сестрата на Атерхов (Сирануш Баба Кани ан), лево од неа е професорот Шмавоњан, а зад неа стои Хаиkануш Тер Хованес ан.

Состанокот бил закажан на 24 октомври 1971 година во 16:00 часот. Два часа понапред, испратив по тво ата сестра, за првите пристигнувања да се ракуваат со неа како тво претставник. На првин влезе самиот почесен професор и со насмеано лице ми подаде рака со двете раце и со голема почит а сретна сестра ти. Во друг момент, сите суровини гости беа доктори, универзитетски професори, новинари, професори итн., одеднаш влегоа четириесет и пет луѓе. Бев шокиран, токму тогаш д-р Абаџи ан пристигна во сво от автомобил со четири агилни и весели дами од Кировакан; Прво зборуваше за своите болести и ви упати благодарност што се ослободивте од овие болести и посака на добро за вас и вашето здрав е.

Потоа сите живо адци одржаа говор еден по друг и детално об аснуваа за минатите болести и сегашното здрав е. Професорот седеше тивко, слушаше внимателно и правеше белешки во тетратката. Повеќето од гостите не го познаваа, кога стана и се претстави по завршувањето на извештаите на живо адците,

Machine Translated by Google

сите седнаа и почнаа тивко да слушаат. Почна полека да зборува за своите намери и планови.



Еден од универзитетските професори го чита писмото на Хованес ан. Д-р Абаџи ан седи на левата страна.

То рече: „Хованес ан всушност направи одлична работа. Истори а покажува дека повеќето познати научници потекнуваат од обични луѓе; Иако Хованес ан не е доктор, но со своето откритие, то стои над лекарите и има право да биде научник. Иако има непри атели, но вистината е дека победува. Сите вие кажавте, цитиравте, но овие зборови остануваат со вас. Треба да организирате популаци а, да земете статистика на сите живи адачи, да утврдите какви болести имале во минатото и каква е нивната состо ба сега и да ни ги доставите овие документи". Според неговиот предлог, избрана е комиси а од 15 лица. а во него беше заведено и моето име.Решивме да формираме таков состанок еднаш на три месеци.

Проф.

Како заклучок, со барање на професорот, презентирав неколку фотокопии од вашите писма, од писмото од индиската влада, од

Machine Translated by Google

писмото што го напишав до „Авангард“ и писмото на Озони ан и Макари ан. Со големо задоволство ги изеде сите салати и други адења и праша како да ги подготви. На гостите им поделив десет примероци од салатите што ги имав. Ова не е една од верзиите што ти ги испратив, оваа е сосема нова и комплетна.

Средбата траеше од 16:00 до 21:00 часот. При заминувањето, професорот ми даде една од неговите карти мене, а друга на Сирануш и не замоли секогаш да бидеме во контакт со него. То му рече на Сиранош: „Навистина сакам да го видам брат ти, да се консултираме и заеднички да подготвиме ефективен план за наскоро да стигнеме до дестинаци ата. Тешко е да се добие дозвола за патување во странство; пишете му на вашиот брат, можеби то може да го искористи своето вли ание да подготвиме покана“

Адреса на професорот: Џиван Мамбре Шмавоњан, Папази ан бр. 17, Ереван“.

Хаиканауш Тер Хованес ан, ул. Алаверди ан, Ереван бр. 10.

Писмо од владата на Инди а:

Индиска информативна служба - ТС Канвар

Техеран, 4 ануари 1971 година, Амбасада на Инди а. новинарски соработник

„Како што не информираа, об авивте книга под наслов „Сурово адење“. Може да информирате дека владата на Инди а назначи комитет за одлучување за Nature Cure, ко спроведува студии за напредокот и разво от на Nature Cure.

Вашата книга е дадена на оваа комиси а, ко а а препознава и смета дека тоа би било добро дело. Затоа, Министерството за здравство и семе но планирање на Инди а размислува да а продаде оваа огромна книга евтино (само пет рупии) за да а дистрибуира. Тие нема да профитираат од продажбата на оваа публикаци а.

Ќе ви бидеме многу благодарни доколку љубезно дадете дозвола Владата на Инди а да а об ави оваа книга на англиски и на други дванаесет локални азици.

Исто така, ве молиме известете ни дали оваа книга е ажурирана оттогаш Издание од 1967 година. Или сакате да го измените во блиска иднина?

Machine Translated by Google

Затоа, ќе бидеме благодарни доколку а имаме потребната дозвола за да можеме да а об авиме оваа книга во Инди а“.

ТС Канвар.

Тоа е на активната здравствена установа во Инди а, основана во 1964 година од Махатма Ганди. Тие редовно ги дистрибуираат моите книги и билтени во Инди а. Министерството за здравство на Инди а беше запознаено со мо ата книга од оваа институци а. Еве дел од писмата што ми ги напиша директорот на таа институци а:

„Пред пет години прочитав за тебе во Британскиот вегетари ански магазин, на ко не обрнував многу внимание и речиси го заборавив; До минатиот месец, една мексиканска дама ко а води санаториум таму остана со нас три недели и зборуваше многу за сирова храна.Од тогаш нетрпеливо се обидувам да контактирам со вас и да нарачам книга, но како да а на дам вашата адреса?Но пред неколку дена ни до доа два ца луѓе кои пет години се на сирова храна и ми а дадоа вашата Ово институт е основан од Ганди и ас имав среќа да работам таму десет години во последните години од неговиот живот.

ЦЕНТАР ЗА ЛЕКУВАЊЕ НА ПРИРОДАТА, Урули-Канчан, Инди а

Претседател на Израелското веганско друштво, главен уредник на „Природа и Здрав е“ списание:

„Ви благодариме многу за испратените билтени, се трудиме да ги добиеме на оние кои на многу сакаат да ги користат. Досега продадовме сто тома ваши книги; Во мала зем а каде што на големиот дел од населението не знае англиски, продажбата на толку многу книги е навистина голем успех. Ви испраќам насловна страница на списанието „Природа и здрав е“ (TEVA UBRIUT) во кое е испечатена и прекрасната фотографи а на шестгодишната Анахит. Сега подготвувам стати а за печатење со фотографи а од дванаесетгодишната Анахит“.

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Израел

Ово доктор е претседател на Британското вегетари анско друштво, ко има пракса во Лондон, и откако а прочита мо ата книга, таа беше

Machine Translated by Google

се убеди и им а дава мо ата адреса на своите пациенти и им а пропишува книгата за сирово адење. Следното писмо го докажува тоа:

„Ја прочитав тво ата книга за сирова храна. Д-р Лато ми препиша диета со сирова храна за лекување на мо от рак. Ми а даде тво ата адреса за да можам да а нарачам книгата од неа. Ќе испратам десет долари по пошта и те молам прати ми три книги и шест билтени“.

Г-ѓа Кембел Муди, 31 Линден Гарден, Лондон, В. 2

Г-ѓа ВЕРА СТАНЛИ АЛДЕР:

„Драг славен при ателе, внимателно а прочитав тво ата книга двапати и го почувствував тоа оваа книга ќе воведе нова ера за човештвото. Многу е неопходно оваа книга да се стави пред очите на луѓето за конечно да има општа живост во светот. Ти си гени алец ко можеше да а препознае едноставната и совршена вистина и да а об асни поправилно од сите нутриционисти чии книги сум ги прочитал досега.

Со години им нагласувам на луѓето дека човекот е овоштар и вака ќе се решат светските проблеми и ќе се создаде златен свет. Вашето мото („не готви“) ги елиминира сите причини, мерки, умереност, со едноставен и основен редослед. Ќе ги елиминирате статистиките и слично за кои досега се зборуваше, а на нивно место ќе им обезбедите на луѓето вистинско здрав е и среќа.

Вашето откритие, како и откритието на електричната енерги а, е дело на гени , а можеби и луѓето кои ве разбираат се гени алци.

Ќе направам се што е потребно за да а направам тво ата книга позната; Моментално уредувам книга, пишувам друга книга и држам предавања. Деновите се премногу кратки за да се направат овие работи. Сега ситуаци ата во светот е критична, но мо от сопруг и ас сме охрабрени, во смисла да знаеме дека вие и вашата работа и вашиот успех се уште сте на ово свет. Ве молиме прифатете дека сме многу блиску до вас.

Ви испраќам една од моите книги. „Со години сме вегани, не пушиме и не пиеме алкохол, а сега ас и мо от сопруг го користиме вашиот метод.

„ДРУЖЕЊЕ НА СВЕТСКИ СОЈУЗИ“ 8 Прва авени а, Лондон.

Machine Translated by Google

СУШТИНАТА НА ЗДРАВЈЕТО» На високи издавачи на закони за здрав е и живот:

29 април 1968 година:

„Ја добив вашата книга. Не само што сметам дека оваа книга е одлична, но совршено се вклопува со моите мисли, постапки и пишувања. Сега издаваме списание наречено „СУШТИНА НА ЗДРАВЈЕТО“. Покра издавањето на ова списание и моите лични книги, сакам да продавам и странски книги кои на луѓето им го покажуваат вистинскиот пат. За таа цел, сигурно е дека вашата книга треба да се на де меѓу моите книги, затоа ве молам известете ме за условите на попустот на големо“.

24 ма 1968 година:

„Среќен сум што можам да ви испратам чек од 82,5 долари за педесет тома книги со сирова храна.

Box 2821, Дурбан, Јужна Африка.

ДАУЛАТ РАМ ЈАВНА МИСИЈА:

„Ќе се изненадите кога ќе го добиете ова писмо; Верува те ми, откако а видоа вашата книга, сите членови на одборот на директори на ово институт не само што беа длабоко погодени, туку и целосно убедени дека само преку сирова храна може да се спаси населението од сите болести. Нашата заедница е добротворна организаци а. Одлучивме да спроведеме движење за сирова храна во Инди а. Ако ни дозволите да а испечатиме вашата книга на англиски и на локални азици, на прво место ќе дистрибуираме десет ил ади примероци бесплатно. контактира те и со Министерството за здравство за и тие да го разгледаат ова прашање во нивните активности.Решивме вистината да а докажеме и во болниците.

Знаеме дека вашата филозофи а има свои противници во однос на личните интереси, но во зем а како Инди а, каде што на големиот дел од населението е сиромашно и гладно, сировата храна ќе на де погодна почва и ќе предизвика милиони човечки суштества кои како резултат на трпат готвената храна и навиките и погрешните обичаи, спаси се. „Подоцна, кога вашата книга е

Machine Translated by Google

об авено и резултатот е постигнат, ќе испратиме покана да до дете во Инди а со вашето семе ство и да го видите резултатот со свои очи“.

Кришан Мохан, потпретседател. 17- Б, Асаф Али Rd. Њу Делхи

Откако го добив писмото од индиската амбасада, решив да се обидам повторно и да ги известам властите на нашата зем а за оваа победа. Прво, му го напишав следното писмо на МохамедРеза Шах Пахлави, прикачено том од персиски, англиски и ерменски книги до Царската канцелари а.

Писмото:

„Горд сум што ви а пренесувам исклучително среќната вест ко а на почетокот можеби е тешко да се замисли.

Како резултат на моите триесетгодишни напори, студии, истражувања и искуства, денес дефинитивно е докажано дека причините за сите болести се предизвикани од конзумирање на зготвена храна, хемикалии и други мртви материи кои луѓето несвесно ги внесуваат во своето тело. Во тоа се уверив кога изгубив две од моите сакани деца, едното на десет години, а другото на четиринаесет години, како резултат на препишувањето на „ефикасни“ лекови и „за акнувачка“ храна од познати лекари. Деталната книга што а напишав на ерменски беше отпечатена и об авена во 1960 година, а потоа за да ги информирам моите персиски сонароднички/ мажи во 1963 година, привремено об авив мал памфлет на персиски, чи примерок го презентирав во исто време. Споменатата книга а забележал господинот Пахлбод, министер за култура и уметност. То ме повика и по неколку средби ме запозна со Др.

Абас Нафиси, генерален секретар на Red Lion and Sun. На г-дин д-р Абас Нафиси и д-р Аболкасем Нафиси, раководител на породилната болница Каџе Нури, им се допаднаа моите идеи и мислења и вети а секаква помош и соработка; За целите на прелиминарните истраги за сирова храна, тие ме запознаа со Домот за деца без родители Немуне и расадникот бро еден и детската болница Бахрами. За жал, таму наидов на некои потешкотии, биде ќи беше неопходно да се одделат некои лекари и вработени од старите погрешни идеи и да се запознаат нивните мисли со нови идеи, па поради одложувањето на работата, моите напори останаа неплодни и привремено се откажав од стремежот кон предметот. Се разбира, со одлично

Machine Translated by Google

жалам, особено што внимателно ги набљудував штетните ефекти од нивните погрешни навики во исхраната.

Во основа, административците на споменатите институции како и сите лекари не обрнуваа внимание на реалниот ефект на мртвата храна и само ги хранеа сите пациенти со варена и невитална храна, како ресторани, кои 100% предизвикуваат болести. По неуспехот во сопствената зем а, решив да им ги искажам своите идеи на научниците од странските зем и, за можеби на ово начин да доби ам валидни и непобитни докази за спроведување на мо от план во мо ата татковина. Сега, кога до де време, чувствувам дека е мо а света должност да ви а пренесам оваа важна информаци а на вас кои а покажавте сво ата намера на светот со белата революци а на шахот и народот.

Мо ата книга на англиски азик првпат беше отпечатена и об авена во 1963 година, и таа е продадена. Потоа, во 1965 година, а об авив втората книга на ермемски азик и две години подоцна истата книга а преведов на англиски азик, со што ви а испратив секо а од нив. Со мои лични средства и ресурси испратив десет ил ади тома од овие книги и околу половина милион бесплатни летоци до политичарите од странските зем и, до весниците, институциите, универзитетите итн. И оваа година испечатив десет ил ади памфлети на ерменски азик за да им ги дадам на луѓето бесплатно. Резултатот од овие активности беше дека денес во зем ите во светот, особено во Америка, Инди а и Ермени а, има стотици ил ади луѓе кои се сурово-вегани, повеќето од нив беа пациенти кои беа разочарани од лекарите, а сега тие го продолжуваат сво от живот во совршено здрав е. Од нив добивам ил адници писма со благодарност. Речиси сите вегани и натуропатски лекари и други прогресивни здравствени институции ги шират моите книги и летоци и започнуваат опширни реклами за суровиот веганизам; Ги об авуваат моите об ави во нивните весници, градат санаториуми за сурово веганство. Во Мексико е основан сиропиталиште за сирова храна. Мо ата книга се преведува на шпански во Аргентина и на хинди во Делхи и моментално се печати. Би-Би-Си а претстави мо ата книга на ТВ и прочита делови од неа на луѓето; Докторите филантропи во Европа, Америка итн., а даваат мо ата адреса на „неизлечивите“ пациенти и препорачуваат да се прочита

Machine Translated by Google

книга за сирово адење. Биолозите на Академи ата Ереван ги бранат и поддржуваат моите ставови во месечното списание „Наука и техника“.

Биде ќи мо ата голема книга на ермenски беше об авена пред десет години, на се зголеми бро от на адачи на сирова храна во Ереван. Тие воспоставуваат односи меѓу себе и организираат забави и прослави врз основа на сурово адење. Многу лекари, исто така, се гледаат меѓу овие адат сурова храна; Раководителот и професор на катедрата за исхрана на Универзитетот во Ереван организира предавања за сурово адење, а на овие собири своите извештаи даваат луѓе кои се спасени од тешки болести.

На пример, докторка ко а боледувала од парализа и била не може ќи да се движи четири години, стана по четиринаесет месеци сурова храна и сега е во совршено здрав е. Друг интересен пример: еден од моите роднини, дваесет и осумгодишен млад човек, боледуваше од нервна слабост и едва ги мрдаше рацете и нозете; То не обрнуваше внимание на моите бесплатни упатства, патуваше во Европа три пати и потроши повеќе од еден милион риали додека конечно не а доби книгата за сирово адење во Лозана од познат невролог ко а прочита мо ата книга и а запозна вистината. То се врати во Техеран.

Во соодветното досие има ил адници слични документи и ас подготвен сум да ги презентирам на секое именувано лице. На кра от на краиштата, на големиот успех што ми до де неодамна е тоа што владата на Инди а офици ално а призна мо ата книга како корисна и одлучи да а об ави и да го препорача не зиното читање на луѓето во Инди а за да можат да ги следат упатствата од книгата. . и да се спаси од болести, сиромашти а и глад.

Денеска дефинитивно е докажано дека оние кои а избегнуваат потрошувачката готвената храна, отровните лекови и другите мртви материи се ослободени од сите болести, без разлика дали се лесни или тешки, како што се срцев удар, рак, ди абетес, заразни болести, настинки. итн се зачувани. Документите со кои располагаат добро докажуваат дека како што се отвораат нови болници, бро от на пациенти пропорционално се зголемува; Биде ќи болниците, аптеките и ку ните се извор на по ава на болести; Затоа, нема потреба да се градат нови болници, туку треба да се создадат услови болниците да останат без пациенти и да се затвораат една по друга, а

Machine Translated by Google

оваа состо ба е само во промената на начинот на ко луѓето адат. Спротивно на она што некои луѓе го мислат, тоа е многу лесно да се направи.

Како што одлучи владата на Инди а, пред сè, неопходно е да и препорача на наци ата да а прочита книгата за сирова храна и второ, треба офици ално да се об ави дека готвењето е неприроден и невитален чин. Треба да има ограничување на лажните и лажни реклами на мртва храна, отровни лекови и хемиски витамини.
Наместо да дистрибуираат отровни лекови меѓу фармерите, службениците на здравствениот корпус можат да ги научат како да одгледуваат од жив зеленчук. и никна пченица, приготвени вкусни и евтини здрави намирници или како човек може целосно да си го засити телото со два ри ала жива пченица, два ри ала урми и два ри ала зеленчук и да живее без болест.
Преку печатот, радиото и телевизи ата, може да се предупреди и да се препише на наци ата за промените во навиките во исхраната, подготовката на жива и навистина охрабрувачка природна храна; Болниците може постепено да се претвораат во санаториуми; Начинот на исхрана на расадниците, сиропиталиштата и болниците треба постепено да стане задолжителен суро-вегански. Како резултат на тоа, луѓето ги преместуваат овие санаториуми во своите домови и стануваат свои лекари. Наскоро болниците ќе бидат празни од пациенти и ќе се затвораат една по друга. Постепено ќе се намалува потрошувачката на секаков вид тутун, пи алоци, месо, риба и други штетни материи.

Бадеми, ф'стаци, урми, суво гроз е и такви вредни прехранбени производи и многу други овош а и зеленчуци се извезуваат во други зем и по на ниски цени, тоа треба да се прекине и да не се извезува. Значи, овде одгледуваната храна ќе а консумираат нашите луѓе и како резултат на тоа ќе се подигне животниот стандард на луѓето и ќе се намали нивниот негативен став. Ќе исчезнат кражбите, криминалите и фалсификатите. Ова, што на почетокот изгледа невозможно, за неколку години ќе стане реалност во нашата татковина.

Не треба да обрнуваме внимание на апсурдните, лажните и заблуди на некои лекари кои сакаат пари и немилосрдни, биде ќи тие не само што со своите тврдења не успеа а да го на дат на малиот лек за спречување на болести, туку и со своите погрешни постапки и

Machine Translated by Google

грешките предизвикаа ширење на овие болести. Одговорот на сите овие дискусии е само дефинитивен резултат на работа и акци а. Доколку добиениот резултат во моето семе ство не е доволен за нив, како и меѓу адачите на сирова храна кои се расфрлани во други зем и, доколку доби ам доволно капацитети и средства, подготвен сум со акци а да а докажам и докажам вистинитоста на моето тврдење. во краток временски период.

Моето барање е трпеливо да ги прочитате книгите и известувањата што ви ги испратив на англиски".

„Во присуство на на големиот спасител на човештвото од сиромашти а и болести:

Јас сум пензиониран офицер на Царската арми а, ко се пензионираше со осумнаесет години и три месеци стаж поради прекумерна дебелина во 1344 година (персиски соларен календар) според одлуката на Медицинскиот совет на Арми ата според досието на моето тешки болести што беше договорено. Пред да се пензионирам извесно време за да а лекувам дебелината ко а а имав накачено околу 125 кг, ми препишаа апчиња за слабеење како Метрикал и ги земав, а како резултат на тоа мо ата тежина достигна 150 кг и посто ано се зголемуваше. Се додека целосно не ми а одзедоа моќта за работа. Потоа, со препишување витамини, ќебапи и други намирници добив и астма. Одлучено е да ме пензионираат, односно без бенефиции, односно со нецелосна плата. Во тоа време кога ме измачуваше мо ата астма, ме испрати а на одделението за алергии во армиската болница бр. алергични на тие работи, секако сите отекоа, ама две-три ги разгледаа штом не беше празна петици ата и рекоа дека си алергичен на нив и треба да правиш инекции три пати неделно; Како резултат на тоа, добив срцева астма и со препишување други таблети како што се валиум, сирупи за гради и смртоносни лекови, мо от бубрег откажа и силни болки во оток на стомакот. Потоа килажата ми се зголеми од 160 кг и повторно зема ќи ги аките кортен таблети што ми ги препиша докторот, секо ден се здебелував и добив таканаречена Кортни дебелина и повторно ме прати а на носилки.

Machine Translated by Google

на одделението во истата болница на вечно лекување! По операци ата на папочната кила, докторот ми рече дека ти испразнив триесет милиони единици пеницилин во стомакот; Сега разбирам дека со ово пеницилин го достигнав прагот на смртта. Во тоа време мо ата мала ќерка имаше ревматизам на срцето и мораше да вбризгува милион и двесте пеницилин (Пенадор) секо а недела до 18 години. - наречен рахитис. Мо ата сопруга, ко а боледува од сиромашти а и многу болести на мене и на моите деца, поднесе жалба до судот за издршка на семе ството и побара алиментаци а, а ас не можев да плаќам алиментаци а поради ниската плата, се разведов од неа, што значи да а спасам. од ово мизерен живот. Останав со пет болни и сираци деца. Секо дневно кога одев ка лекарите со книшки за здравствено осигурување се пополнуваа голем дел од книшките и се проневеруваше голема сума од мо ата плата во вид на посети, ЕКГ и лабораториски такси. Би изгубил и дел од мо ата плата за осигурителната франшиза.

Сè додека книговодителот од училиштето на моето дете, ко а забележа мо ата ситуаци а, не ми а предложи книгата за сирово адење. Ја прочитав оваа книга со полн ентузи азам и а прифатив не зината содржина и заедно со моите деца почнавме да адеме 100% сирово веганско. За неколку дена мо ата астма се расчисти; Потоа состо бата на ќерка ми постепено се подобруваше и нозете на син ми се исправи а, а ас продолжив со мо ата младост. Во рок од шест месеци, мо ата тежина се намали од околу 160 на 70 кг. За тоа време, аде ќи целосно сирово, го вратив животот и свежината на детето и си ветив дека никогаш нема да допрам смртоносна храна. Моето спасение од несреќата и го должам на тво ата книга“.

Machine Translated by Google



Г-дин Акбар Тофанчи-бр.

Писателот на ова писмо е дама ко а доаѓа во Техеран сурови вегани клуб секо ден по не зината работа и ни помага во клубот, а понекогаш и снима некои видеа од клупските дела:

„Како го победив ракот со сурово веганство: Наскоро

ќе а прославувам мо ата втора годишнина од сурово. Пред само две години, кога болката од рак се зголемуваше во интензитет, се запознав со книга со сирова храна ко а целосно ми го промени животот. Всушност, оваа книга ми го спаси животот.

На 2533/2/21 (Персиски царски календар) почувствував нешто чудно во десната града. Малку вознемирен отидов на лекар, но рендгенот не покажа ништо необично. По два месеци, болките почнаа и набрзо се влоши а. Почна посетата на лекарите за лекување.

На 2533/6/25 со мо а дозвола е извршена операци а; Кога се освестив, забележав дека десната града ми исчезна, десната ми беше вкочанета.

Расположението не ми се промени многу се додека на 2535/1/5, кога почувствував болка во левата надколеница, отидов ка неколку лекари и откако направив неколку фотографии, ми ди агностицираа рак на коските и ми порачаа

Machine Translated by Google

комп утеризиран извешта за остеотоми а од глава до пети. земете Во друга операци а за спречување на болеста да напредува, ми беа отстранети и матката и а ниците. Поминаа 40 дена... лекарите рекоа дека треба повторно да ме хоспитализираат. Решив да заминам во странство и таму да го продолжам лекувањето. отидов во Израел; Откако ми а отстрани а десната града, на секои три месеци ми ги сликаа белите дробови и црниот дроб. Многу зрачење ми навлезе во телото. Четириесет сеанси ме третираа со кобалт, на секо а сеси а ставаа кобалт од едната страна по три минути, а од другата страна по три минути. Во Израел повторно почнаа да се сликаат и рендген, ми а сликаа гушавоста ко а а оперирав пред години.

Конечно, мо от доктор ми го об асни целиот процес и ми рече: „Доцна ти ги извади а градите, оваа болест напаѓа три дела од телото, белите дробови, црниот дроб и коските; Имаш напреднат рак на коските. Главата на бедрената коска ти стана толку тенка дека се прашувам како не се скрши додека седев на авионското столче?“

Во Израел дадоа петнаесет сесии на кобалт. Се вратив во Техеран со куфер полн со фотографии, писма, рецепти и упатства. Една недела имав хемотерапи а во Техеран и од седум наутро до два попладне ми ставаа сол на главата. Биде ќи ги прекинаа хормоните, мо ата телесна тежина се зголеми од шеесет и осум килограми на осумдесет и три килограми. Дури и предвидуваа дека ќе ми опадне косата и ќе пуштам брада и мустаќи. Еден ден, кога сакав да земам капсула, кога а прочитав брошурата, видов дека пишува дека ово лек има до дванаесет негативни резултати и можеби смрт; Но, сè уште бев жив, па решив да престанам да се нервирам.

Десет месеци подоцна, се случи на важната промена во мо от живот. Кога еден од моите при атели, ко и самиот беше парализиран, ми кажа дека се чувствува многу подобро по еден месец сурово веганство, решив и ас да станам суров веган. Следниот ден, отидов во клубот за сурови вегани со болно и разочарано тело за да научам за нивниот метод на исхрана. Јадев половина сурово и половина варено неколку дена, се охрабрував се повеќе и на кра от станав а

Machine Translated by Google

апсолутен суров адач. Со адење сурово првиот месец, во моето тело се случи чудо. Моите влакна на веѓите, кои беа целосно паднати, повторно почнаа да растат; Имав повеќе енерги а за одење, видот ми се подобри и се чувствував оживеан. Еден ден паднав од скали на мермерниот под на централното осигурување; Имав чувство дека ќе бидам парализирана. Со тие два месеци сирова храна, имаше толку многу промени во моето тело што кога повторно ми ги фотографираа карлицата и нозете, докторот рече: „Вашите коски се поздрави од моите“. Во моето тело немаше траги од тие длабоки рани. Ги имам чувано сите документи и фотографии пред и после сирова храна.
Денес, по две години сурово веганство, целосно се променив.
Во ово период не земав никакви лекови.
Мо ата десна рака, ко а беше целосно вкочанета по операци ата, се врати во нормала. Моето тело, кое беше полно со мозолчиња под кожата по хемотерапи а и имаше силни болки, се подобри и мозолчињата исчезнаа. За тоа време изгубив дваесет килограми. Сега работам осум часа дневно и многу сум активна во слободното време. Се надевам дека ќе го поминам времето среќно и здраво во ово нов живот“.



Maryam Neshan BarJan, родена на 25 ули 1931 година - Техеран

Machine Translated by Google

***

Овие и ил   адници други писма добиени од суровини од различни националности ширум светот докажуваат дека оние пациенти кои престануваат да користат лекови и зготвена храна веднаш и непроменливо се излекувани од секаков вид на болест еднаш засекогаш.

Весникот „АВАНГУАРД“, ко   излегува во Ереван, главниот град на Ермени   а, во еден од своите броеви (1964 година, бр. 98) пишува: „Повеќе инженери, музичари и сликари, сите
кои се учители, станаа суровини. Тие ве уверуваат дека се чувствуваат толку лесни и здрави што не се потат и не ги чувствуваат палпитациите на нивните срца“.

Московското списание наречено „НАУКА И ЖИВОТ“ признава во неговото издание од март 1965 година вели дека меѓу неговите читатели има многу суровини, кои биле излечени од разни болести и ги информирале уредниците за целосните детали за нивното закрепнување.

Во овие околности не може да се разбере зошто биолозите и другите одговорни органи не преземаат активни мерки за спроведување на принципите на сурово   адење. Зошто се двоумат кога е прона   ден патот да   а постигнат сво   ата конечна цел да го ослободат човештвото од болести и да обезбедат среќен живот за сите? Ако одлучат, можат да го излечат секо   болен во рок од два месеци и да ги испразнат болниците од своите пациенти. Должност на секо   благороден човек е да ги праша дали сакаат да   а постигнат оваа цел или не.

Свечено му из   авувам на целиот свет дека отсега ПРЕПИШУВАЊЕТО НА ОТРОВНИ ЛЕКОВИ И ПРЕПОРАКАТА ЗА ГОТВЕНА ХРАНА ДА СЕ СМЕТАТ КАКО НАЈБЕЗДРЖЕНИ ЗЛОСТОРСТВА ПРОТИВ ЧОВЕСТВОТО, ЗАТОА ШТО СЕ

ПРЕДИЗВИКУВААТ СИТЕ ЧОВЕЧКИ БОЛЕСТИ.

***

Machine Translated by Google



Прекрасното 7-годишно бело куче, Џеки живее со нас како суров веган од првиот живот.

Сега лесно се докажува дека адењето месо е неприродно дури и за другите животни, а ние немаме вистински месо ади. Џеки е навикната на храната што а адеме уште од раѓање. На голем дел од неговата храна се состои од пченица, урми, суво гроз е, ф'стаци, салати и разни овош а, сето тоа во жива (сурова) форма, биде ќи во нашата куќа нема ни грам мртва храна. Ова куче дури аде кромид и ротквица со голема желба.
Кога ќе го изведеме надвор од градот, паси како агне по зелените ливади. Во споредба со другите кучиња, ова куче е исклучително здраво, свежо и полно со енерги а. Ако сакаме да ги навикнеме младенчињата на лавовите, леопардите и волците да адат растени а како ова куче, по неколку генерации тие целосно ќе а напуштат сво ата жестокост и ќе станат смирени и ќе можат да живеат заедно со други животни како што се кравите. Но, напротив, никогаш не можеме да ги навикнеме кравите да адат месо.

Што треба да се избегнува?

Сувото овош е кое е обработено со сулфур или остра вода или со други хемикалии не треба да се конзумира, биде ќи нема нутритивна вредност и е само отровна матери а, така што ни црвите не му се приближуваат. Не треба да го консумирате тоа маслиново масло кое е филтрирано со хемикалии и нема природна бо а или мирис и вкус

Machine Translated by Google

и а изгуби сво ата хранлива вредност. Солените маслинки, киселите краставици и киселите краставици подготвени со сол или оцет не се сметаат за жива и природна храна. Исто така, оцетот, виното и таквите адења кои се вратиле од првобитната и природна состо ба немаат никаква хранлива вредност. Солта се подготвува и на начин што се загрева и е штетна, покра тоа што потребната сол на организмот а има и во овош ето и зеленчукот. Не користете перманганат или други средства за дезинфекци а за миење ово

Избегнува те топли простории, топла облека и нечист воздух. Не користете сапун или шампон, тие содржат хемикалии кои се штетни за кожата и телото; Тушира те се што е можно порано.

Суровите вегани не адат неприродна, варена, месна и мрсна храна многу жедни; Не троши безвредни калории за да се изгаси со ладна вода, не се пот за да си го пополни местото со вода. Покра тоа, природната храна има доволно вода со себе. Природата има произведено природна храна на таков начин што тие се полни со вода во лето, а малку вода во зима. Кога сурова аде е жеден, то а гаси жедта со адење краставица или домат или чаша овошен сок или чиста изворска вода. За таа цел и за да се додаде вода во компот и слично, секое живо суштество треба да подготвува една или две чаши изворска вода дневно. Во принцип, живо адецот не треба да дозволи никакви хемиски или токсични материи во неговото тело, дури и ако количината е многу мала; тоа е дека не треба да пие вода од чешма. Оваа вода има хлор и флуор, а колку и да е малку, биде ќи има моќ да убива микроби, има моќ и да ги оштети клетките на човечкото тело. Човечките клетки се исто така чувствителни како микробите, тие исто така брзо се тру ат и пропаѓаат, во целиот свет се слушаат силни критики за оваа погрешна практика. Некои луѓе го потценуваат ова труење, а земаат оваа вода од чешма, додаваат нови хемикалии и отрови во неа, а прават различни бои и а нарекуваат безалкохолни пи алоци.

Еднаш месечно носиме неколку бокали со вода од изворот Ванак во Техеран што е блиску до нас и го користиме. Постои огромна разлика помеѓу вкусот и мирисот на изворската вода и водата од чешма.

Прскањето и хемиските ѓубрива е една од немудрите постапки на „цивилизираните“ луѓе од оваа ера. Алчните луѓе а тру ат зем ата со

Machine Translated by Google

хемиски ѓубрива и вештачки а зголемуваат количината на производот и наместо тоа го намалуваат неговиот квалитет; ги прскаат овош ето и зеленчукот кога се зрели и веднаш ги продаваат на луѓето. Подоцна, самиот лекар, ко го измислил ова прскање, го гледа лошиот резултат од сопствената работа и наместо да го прекине, забранува да аде овош е и зеленчук.

Сега кога ситуаци ата е ваква, луѓето не треба да а користат штетата на прскање како изговор и готви овош е и зеленчук. Затоа што ако прскањето а уништува вредноста на производот на пример за 10%, готвењето а уништува вредноста за 100%, а во исто време, произведува многу повеќе отров во мртвата храна отколку прскањето. Луѓето треба добро да ги изми ат овие затруени намирници и во исто време да се борат против оваа нехумана практика. Сега се крева гласот на луѓето од целиот свет. Тие формираат здружени а, печатат списани а и отвораат специ ални продавници и санаториуми и пансиони за да ги хранат луѓето со храна што е произведена без хемиски ѓубрива и пестициди. Некои од моите странски следбеници, си купуваат зем а за да имаат приватна градина и да си ги обезбедат потребите од овош е и зеленчук без хемиски ѓубрива и да живеат во вистинска слобода.

Авантурата на здружението Техеран RawVegans Решив да а преведам и

об авам мо ата книга на француски, германски, шпански и арапски, а исто така да направам книги од многу интересни букви и да а проширам мо ата глобална активност, но при ателите и сурова храната инсистираа да основам клуб во Техеран. . Заедно со некои основачи собравме сума пари меѓу нас, подготвивме повелба и а започнавме работата. Моите две големи соби на призем ето од мо от дом со вода, стру а и телефон бесплатно му ги дадов на клубот и поминав две и пол години во управувањето со клубот и ресторанот за сурово веганско потекло. Собрав членови кои беа верни на мо ата филозофи а и конституци ата на нашата заедница, и тие беа активни, помагаа, организираа при ателски средби, зборувавме за резултатите што ги добиваа од адење сирово, собирав подароци и се шегуваа како големо семе ство и во ова начинот на ко собравме околу 900 членови.

Една година по формирањето на групата, г-дин Џавад Рамезани, ко бил тешко болен и лекарите му го пресекле стомакот и

Machine Translated by Google

дуоденум и направил промени во стомакот, дошол во клубот додека умирал (според тоа што рекол) и станал член, станал сирово ад и се спасил од смрт. То беше многу заинтересиран за активностите на заедницата и беше избран за член на одборот на директори. За жал, то никогаш не можеше да а разбере длабоката и едноставна филозофи а на суровото веганство. То понекогаш велеше: „Мо ата мисла сѐ уште не стигнала до умот на Атерхов, може да стигне таму еден ден“. Овие денови ги чекав со години, но залудно. Господинот Рамезани рече: „Атерхов не треба да ги напаѓа лекарите и медицинската наука и да ги осудува нивните погрешни активности“. Но, ас го немав ова мислење и сакав да им а кажам вистината на луѓето.

Кога активностите на клубот станаа малку просперитетни, го испразнив првиот кат од мо ата куќа, ги додадов претходните соби со третина од кири ата што а нудат брокерите и ги дадов на клубот (половина од куќата е на мо а жена.не добивам кири а од мо ата половина). Со сво трошок отворив посебна врата на улицата и изградив подрум од 30 кубни метри за складирање, членовите на заедницата не одржуваа редовни состаноци, назначивме управен одбор меѓу дел од активните членови, а со цел за да му докажам на господинот Рамезани дека греши во своите ставови, му оставив сам да го избере одборот. То го избра Др. Мохамад Каар (професор на Медицинскиот универзитет во Техеран) како претседател на Одборот на директори. Ово доктор напиша книга наречена „Сурово вегетари анство“ полна со апсурдни и бесмислени лабораториски формули и го трошеше времето на публиката со безвредни предавања. Набрзо направи галама во клубот дека мораме да го исфрлиме од членството според член 29 од уставот на клубот. То отиде со некои негови истомисленици, инвестираше и отвори клуб наречен „Научно сурово вегетари анство“ на улица Министри, секо изгуби по 40 или 50 ил ади денари и го затвори, некои луѓе исто така зажали а за сво ата работа и повторно се приклучи а на нашиот клуб. Господинот Рамезани не поучи од сво ата погрешна постапка, туку напротив, наместо еден лекар, во клубот внесе уште два ца-тро ца лекари да одржат говор.

Да ги прифатат моите зборови што ги напишав пред години во книгата „Сурово адење“, повеќето од луѓето што умреа во последните години сега ќе беа живи. На пример, д-р Икбал, шеф на медицинскиот систем,

Machine Translated by Google

ко ме предаде на суд да бидам казнет, но то самиот беше казнет во реалниот живот и почина. За среќа, судот а отфрли жалбата на медицинскиот систем како неоснована и пресуди во мо а корист. Медицинскиот систем тврдеше дека а мешам медицинската „наука“ но немам што да правам со нив, само го покажувам патот на природите и ово правилен пат ќе ги одржува луѓето здрави и ќе ги излекува, а како резултат на тоа, Приходот на лекарите е блокиран, но на ниту еден бизнисмен не му се допаѓа неговиот бизнис за правење пари да биде уништен! Во книгата „Сурово- адење“ во ко а се толкува филозофи ата на сировата храна и со водство на оваа книга се формира општеството на сурови вегани, споменати се некои основни точки кои а докажуваат погрешноста и штетноста на медицинската наука.

Многу се потпирам на протокот на ова здружение и клуб биде ќи имам да докажам како го трошев целото мое време шест години, се држев настрана од глобалните активности, работев напорно и потрошив пари, но сите овие напори беа залудно потрошени затоа што неколку измамници ги земаа заедницата, клубот и ресторанот со целиот сво имот. и мебел од мене и од вистинските членови на заедницата и им ги предаде на противниците. Г-дин Џавад Рамезани, суров и љубител на пари богат бизнисмен; Не можеше да го разбере длабокото значење на многу едноставната и одлична филозофи а на суровото веганство, спротивно на моето мислење, мислеше дека преку науката побрзо ќе стигне до сво ата дестинаци а. То толку многу веруваше во неговото мислење и беше толку сигурен во себе што реши да направи нешто за да ме избрка од клубот и да се стави себеси на мое место и сво ата научна филозофи а наместо законот на природата. Ја ставаат книгата „Јади и биди убава“ на д-р Ма ди наместо книга за сирово адење и го преземаат клубот со помош на лекарите. За да а постигне оваа опасна цел, то мораше да употреби стотици прекршувања, кршење закони, лажење, закани, принуда, инсценирање итн. .

Г-дин Махтаби, 28-годишен зем оделски инженер ко преживеа тешка бубрежна болест аде ќи сирова храна, помогна во поправка на клубот неколку месеци. То беше талентиран млад човек ко гордо ги работеше сите жици, водоводи, бо адисување и столари а на клубот со помош на

Machine Translated by Google

Господине Сафарзадех. Потоа шест месеци раководеше со целиот клуб и ресторан. Студирал за подготовка на сирови салати и напишал книга со наслов „Сурови вегански адења, единствената човечка храна“. Господинот Махтаби сакаше да основа зем оделско претпри атие за општеството, но неговиот план остана недовршен биде ќи не беше прона дено соодветно зем иште; Господинот Махтаби не е многу богат, а да му дадовме мала плата да раководи со клубот и да го задржавме, нашиот клуб немаше да биде во оваа мизерна ситуаци а, но господинот Рамезани беше толку многу малтретиран што бега од нас. и им рекол на при ателите: „Ќе одам, ќе адам варено и ќе умрам“. И то го стори истото. Заминал во Хорамшахр, се вработил во банката Кешаварзи, се оддалечил од дома, при ателите и луѓето, останал сам, готви, а како резултат на тоа повторно му се по авила бубрежна болест и го убила.

Г-дин Манучер Сафарзадех работеше напорно за клубот и помогна, но биде ќи то на добро од сè а разбираше длабоката филозофи а на суровиот веганизам и секогаш а бранеше, тоа беше затоа што г-дин Рамезани гледаше на него како непри ател, на ово начин. Одборот беше дисперзиран. Г-дин Сафарзадех отиде во Шираз, а г-дин Абулфазл Садарат отиде во Јахром, г. Останаа Рамезани и господинот Ка хани, господинот Абулфазл Ка хани не е важна личност, то е роднина на господинот Рамезани и негов верен при ател. Јас патував во странство три или четири пати околу ова време, суровите вегани ме канат низ целиот свет, тие сакаат да ме видат, а ас понекогаш одам да ги видам. Во овие ситуации, г. Рамезани го виде полето празно и а започна сво ата диктатура. Имаме устав составен од искусни правници кои предвидоа сè и го за акнаа мо от авторитет да спречам такви прекршувања; Но господинот Рамезани не го знае законот. За него неговата желба е законот.

Според членовите 18, 21 и 29 г. Рамезани и г. Ка хани беа законски избркани од заедницата и секо потег што го правеа против мене беше незаконски и принуден. Ако сакав, можев навреме да ги искористам своите овластувања, да ги отстранам и да го преземам управувањето со здружението, но колку и да изгледа чудно, имав посебен интерес за господинот Рамезани за неговиот активен и динамичен дух, особено дека бил активен и го помагал здружението. То организираше семинар во сво ата градина. Не сакав да го вознемирувам; Секогаш чекав да а прифати сво ата грешка и да се врати ка нас.

Machine Translated by Google

Можеби то ме исмеваше и се сметаше за мудар затоа што прифаќа медицинска наука, но ас не. То рече: „Човек мора да користи секакви средства и планови за борба“. Господинот Рамезани за книговодител назначил еден од своите при атели и соученици, г. Што прави господинот Рамезани со овие пари? Нико не знае и никому не одговара. Г-дин Рамезани имаше направено печат; Во недела и вторник од 16:00 до 20:00 часот и во четврток од 13:00 до 15:00 часот, предавањата и пациентите беа бесплатно прегледани од лекари и нутриционисти. Ово печат го става на летоците што ги имав испечатено на сопствен трошок, биде ќи господинот Рамезани не троши пари за реклами. Медицинскиот систем ми се пожали дека се мешам во медицинската работа, сега господинот Рамезани го прави ова.

Започнаа акупунктура во клубот некое време; Жени, деца, стари и млади, седнати покра ѕидот со игли заглавени во ушите, носот, усните, челото, рацете и колената како неми статуи! Чекаа болеста да скокне од врвот на иглата и да ги спаси!

Какви смешни сцени не создава незнаењето на зготвените? Д-р Наваб одржа говор преку спикерот на клубот и на ави дека не се согласува со мислењето на Хованес ан. Многу добро, господине Наваб, ако не се согласувате со мо ата филозофи а, што правите во ово клуб? Има милиони луѓе во светот кои се против филозофи ата на сурово веганство, дали сите тие имаат право да влезат во нашиот сопствен клуб и да зборуваат против нас? Кога издадов известување за овие случувања за да ги информирам членовите, тоа го налути г-дин Рамезани; Ја смени бравата на вратата од дворот, ко а сама а ископав со лопата и а засадив со цвеќиња, за да не можам да влезам во дворот да а наводнувам градината; Вратата од мо ата канцелари а е заклучена и морав да отворам нова врата во мо ата канцелари а од ходникот. Одзади е заклучена и влезната врата на клубот од ходникот.

Време беше да се избере нов одбор на директори. Праша господинот Рамезани некои луѓе да ги подготват поканите. Поканите беа напишани и ставени во пликови. Г-дин Рамезани ги однел овие пликови во сво от дом за да ги печати и закачи, но ниту еден од нив не бил закачен, така што ниту еден

Machine Translated by Google

од членовите на конгрегаци ата знаеле за изборот на новиот управен одбор. Во текот на овие денови господинот Рамезани ги имаше собрано сите документи на членовите и ги однесе во сво от дом. То му нареди на г-дин Мостаан да не прифаќа никого за член. Ова е голем криминал. Неко го праша господинот Рамезани дека неко господин сака да стане член, зошто не прифативте? А то одговори: „Не ми се допадна неговиот изглед“. Ниту еден диктатор во светот не е спремен да даде толку груб одговор. Во сво от дом господинот Рамезани покани при атели, познаници, соседи, роднини и други луѓе на собирот и на секо од нив им даде членска книшка за да можат да влезат во клубот и да гласаат за него на денот на изборите.

На назначениот ден на изборот во клубот влегува господинот Рамезани со група лажни претенденти за сурово адење и текст на нов устав, со ново име, со нов центар и со нова филозофи а, ко го изгласа господинот Рамезани во неговата куќа со само едно „та но“ гласање . То претстави група лекари и други кои самиот ги избрал со „та но“ гласање и рече: „Ко се согласува, крене рака“. Неколку платеници изненадено кренале раце и г.
Рамезани на авува: „Беше одобрено“. Неколку вистински членови на клубот, протестираа. Влегов во клубот од мо ата куќа и об авив дека на г. Овие избори се нелегални и лажни. Господинот Рамезани ги регистрираше овие избори и ние не протестиравме затоа што ова ново здружение не е поврзано со нашето. Ова е нова заедница со ново име, со нова цел, со нова локаци а, со нов устав, со нови книги, со нов основач и секретар. Секо е слободен да избере цел за себе, да собере неколку истомисленици околу себе, да формира општество и да го регистрира; Но, во истори ата не е забележано дека илегална група влегува во населението на своите противници, организира лажни избори за себе, ги отстранува главните основачи на заедницата и го заплени целиот имот на првобитното население. Ова е како ако непри ателот опсади град, неколку жители на градот а отвораат портата и го предаваат градот на непри ателот. Општеството за сурово адење е против погрешната активност на лекарите. Членот 17 од Уставот вели: „Вистински суров веган никогаш

Machine Translated by Google

се разболува и нема потреба од медицински третман и процедури".
Во однос на несреќите и несреќите, тренираме сурови вегани хирурзи кои ќе оперираат без антибиотици, без серум и без животински протеини.

Ми велат „зошто не се согласуваш со овие лекари кои се сурови адат и зборуваат за сирова храна?" Не е точно. Д-р Ма ди им вели на луѓето: „Понекогаш можете да а адете и готвена, нема проблем." И то самиот се аде, д-р Наваб верува дека сировата храна треба да се започне постепено. Од изгледот и изгледот на д-р Рашти (еден од новите членови на одборот) може да се разбере дека то не е суров веган. Овие лекари го направи а клубот за сирова храна центар на рекламирање и собираат клиенти за нивната канцелари а да стекнат слава. Д-р Наваб стана претседател на одборот на директори, какво ќе биде неговото претседателство? Само што зборува за протеини и витамини по еден час неделно и тоа е тоа? Претседателот треба да претседава со работите на клубот.

Се прашувам како д-р Ма ди, д-р Наваб, д-р Рашти и други одбор членовите избрани од г. Ги смени а основачите, ми го зедоа од раце клубот што ас го создавав и управував шест години и насилно го презедоа клубот со сета опрема и капацитети. Нашето здружение нема потреба од „научни" предавања. Кога а прифаќаме заповедта на природата „не адете готвени работи, не адете ги животните, адете сирова веганска храна колку што сакате и што сакате". Ништо друго не треба да слушаме.

Г-дин Рамезани се замислува себеси како научник. Кога ме опкружуваат сирово адците и поставуваат прашања, господинот Рамезани влегува во разговорот и зборува за гликозата и глукогенот. Еден ден, за време на расправи а, г-дин Ка хани почна да ме пцуе. Ја крена раката и пет-шест пати извика: „Ерменец, ерменец, ерменец". Како ерменскиот да е некаква клетва! Горд сум што сум Ерменец и горд што сум Ариец и живеам во Перси а. Ерменците никогаш не биле малтретирани од персиските сонародници и секогаш уживале нивна почит. Создавањето омраза меѓу народите е една од на лошите работи. Слично се случи и еден

Machine Translated by Google

ден за време на состанокот на одборот, за време на расправи а, д-р Каар за момент а загуби смиреноста и почна да ме пцуе дека во животот сум слушнал само од устата на луѓето на улица. Седев немо и зачудено гледав како ово угледен човек се изгубил и не разбирал што зборува. То ги удри рацете на масата и рече: „Ти горе и седни во тво ата соба, тука е наша, не тво а“. Биде ќи во претходниот пат се пока а за своето однесување и ме прегрна, ме бакнуваше и се извини, ас му простив; Но, вториот пат целосно излезе надвор од границите. Моравме да го исклучиме заедно со господинот Азданлу, не само од управниот одбор, туку и од членството на здружението.

За да ме изнервира господинот Рамезани не ми а плати кири ата за пет месеци. Еден ден то лудо упадна во клубот и кога ме виде како разговарам со неколку луѓе за сурово адење, то викна „Бега одовде“.
Потоа му наредил на работникот што штотуку го вработил: „Фрли го ова“. И ово работник ме турна и ме исфрли од скалите на влезната врата, а ас паднав на зем а и мо ата глава удри во мотор и се повреди. Да не бев сурова храна, ќе имав мозочен удар. Отидовме во полициска станица и оттаму ка лекарот, ово работник сакаше да се ослободи од обвинението и гласно повтори: „Атерхов вели дека ако а допреш масата, ќе ослабеш“. То научил толку многу од сурово адење! И господинот Рамезани сакаше да му покаже некои документи на истражителот, но истражителот ги турна назад. Сигурно, г.
Рамезани сакаше да го покаже сво от фамозен устав и да докаже дека то е секретар на заедницата, а ас сум бунтовникот. Што би можел да направам овде? простив и излегов; Дали ова беше последната сцена од комеди а или трагеди а? Не знам; Да одговори господинот Рамезани. Многупати ми се закануваше дека ќе направи нешто за да ме натера да побегнам од Перси а гола! Можеби тоа е негов обича затоа што сво от живот и го должи на мо ата филозофи а. Ова е исто така еден вид благодарност. Кога ќе го прашаат: „Тогаш каде е Атерхов? То одговара: „То е антинаука“. Овде из авувам дека секо а штета по мо от живот и имот е од негова страна (или исти продорен агенти).

Себичноста и немудриот лутина доведуваат некои луѓе до точка каде што мо от телефонски именик ко ги содржи имињата на сите членови

Machine Translated by Google

беа регистрирани и од мо ата канцелари а недостасуваат две папки полни со англиски пошта (околу ил ада). Не можам да кажам чие дело е ово гнасен и недостоен чин, но знам дека е дело на човек ко сака да воспостави контакт со следбениците на суровото веганство и да ги злоупотребува. Јасно е дека то што ги украл не може авно да ги користи. Ко го направил ова, го направил од незнаење. Простувам и барам ако чувствува малку хуманост во срцето, откако ќе го добие своето значење од нив, да ми ги врати овие писма; биде ќи овие писма ќе бидат исклучително важни и вредни за мене и за истори ата на суровото веганство во иднина.

Сега кога не одам во клубот, лекуваните луѓе доаѓаат на вториот кат од мо ата вила да се заблагодарат и да доби ат информации и да купат книги. Формиравме заедница со филозофи а напишана во книгата за сирова храна. Секо што не а прифаќа оваа книга не може да стане член на оваа заедница. Лекарите кои сакаат да станат членови на здружението на суровини вегани, треба да ги затворат своите ординации и да не пишуваат рецепти или отрови на пациентите, но сепак тие се лекари и не можат целосно да се откажат од своето погрешно знаење, а ако го направат тоа, немаат што да направи и нема што да каже. Тие предаваат во нашиот клуб за витамини, протеини и сво ства на растени ата. Овие зборови се само глупости, митови, фантази а и измислица. Во почетокот тие предаваа три пати неделно, подоцна еден ден во неделата и само по еден час. Наскоро луѓето ќе се уморат од слушање на овие зборови и ќе останат без зборови, што ќе прават следно? Колку можат да ги измамат луѓето?

На кра от на краиштата, ако еден ден Рамезани ги продлабочи студиите и ги прифати грешките, се откаже од медицинската наука, се врати на природата и се потчини на законите на природата, ние сме отворени да го прифатиме и ас ќе игнорирам какви маки ми се направени; Нема лутина во етиката на вистинските сурови вегани, ние простуваме.

Суровото веганство стои повисоко од сите револуции во истори ата

Machine Translated by Google

Г-ѓа Астри со група сурово-вегани деца од сиропиталиштето



Група сурово-вегани деца во сиропиталиштето Ненси Ана Заблер во Австрали а

Machine Translated by Google



Аршавир Тер Хованес ан

Machine Translated by Google



Пример за вистинско човечко суштество, иници атор на нов свет без болести, сиромашти а, глад, во на и убиства, пример за целосно суров веган на 20 век, Анахит, 20-годишната ќерка на Атерхов, ко а никогаш не конзумирала ниту залак готвени работи и никогаш не земала никакви лекови или вакцини.

Machine Translated by Google



15-годишната Анахит (обоена слика)

Machine Translated by Google

10-годишната Анахит (слика во бо а)

Логото на
Техеран суров-
Друштво за исхрана



Техеран – 1976 година

Аршавир Тер Хованес ан, Град Техеран, бул. Карим Кан,
улица Санаи, плоштад во Санаи, бр.2.

Кажете: 828878

Потпис на
авторот

Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.